

PSYCHOLATUUR

Een bonte verzameling hersenspinsels

Biografie

Mag ik mij even voorstellen; mijn naam is Ronald van Assen. Ik ben geboren in Delft maar woon tegenwoordig in Bodegraven. Hoewel ik in 1971 ter wereld kwam is mijn echte leven pas begonnen na mijn veertigste. Leefde hij daarvoor dan niet? Ik hoor het u denken. Natuurlijk wel maar dat was een leven dat werd beheerst door angsten. Angsten die ik krampachtig verborgen hield, angsten die mij ten gronde richtte. Dat was geen echt leven. Pas op mijn veertigste ben ik naar buiten gekomen met mijn verhaal en is er letterlijk een nieuwe wereld voor mij opengegaan.

Tegenwoordig gaat het redelijk goed met me. Natuurlijk is mijn leven niet perfect, daarvoor is er teveel gebeurd. Wees eerlijk: wiens leven is eigenlijk wel perfect? Ik weet nu in ieder geval wat er met me aan de hand is: bij mij zijn verschillende vormen van persoonlijkheidsstoornissen en een impulscontrole stoornis geconstateerd. Ik weet dat ik, met de juiste therapie en ondersteuning, een leven kan leiden waar ik tevreden mee ben. Ik weet ook dat er nog veel meer mensen zijn die in angst leven, niet alleen wat betreft hun ziekte maar ook door de heersende vooroordelen. Dat is een van de redenen waarom ik ben gaan schrijven. In de eerste plaats natuurlijk omdat ik het fijn vind om te schrijven maar ook omdat ik graag anderen wil helpen met mijn verhaal. Ik ben wat ze noemen een wereldverbeteraar. Psychische ziektes kan ik niet voorkomen maar ik kan wel mijn bijdrage leveren aan destigmatisatie door zelf zo open mogelijk te zijn; via mijn verhalen en via mijn werk als ambassadeur bij Samen Sterk zonder Stigma.

Ik hoop dat u regelmatig terugkomt op mijn blog om mijn (misschien soms wat vreemde) hersenspinsels te lezen.

Bestaat de werkelijkheid?

Heeft u zich dat weleens afgevraagd? Bestaat de werkelijkheid? Misschien een hele rare vraag hoor. Ik vind het persoonlijk een heel boeiende vraag. Wanneer je erover na gaat denken kom je steeds nieuwe aspecten tegen. Bestaat de werkelijkheid dan niet? Alles wat er om ons heen gebeurt dat is toch werkelijkheid? Is dat zo? Is dat werkelijkheid, of is dat ónze eigen werkelijkheid. Heeft iedereen dan zijn of haar eigen werkelijkheid? Ja, dat denk ik wel. De werkelijkheid bestaat namelijk uit wat je waarneemt (perceptie) en wat je vervolgens met die waarneming doet (interpretatie). Dat doet iedereen op zijn of haar eigen manier en toch leven we allemaal in dezelfde werkelijkheid. Volgt u het nog?

Een arts heeft een keer aan mij gevraagd of ik weleens iets had gezien wat er in werkelijkheid niet was. Ik heb toen gezegd dat ik dat niet wist. Hoe kan ik nu weten of ik iets zie wat er in werkelijkheid niet is? Het is mijn werkelijkheid en als ik in mijn werkelijkheid iets zie dan is het er ook. Ik heb in het verleden vaak stemmen gehoord. Dan heb ik het uiteraard niet over stemmen van mensen om mij heen maar over stemmen in mijn hoofd. Voor mij waren die stemmen op dat moment de werkelijkheid. Ik hoorde ze, dus waren ze echt. Ik deed zelfs wat die stemmen mij opdroegen. Het was mijn werkelijkheid.

Afgelopen week was er een mooi voorbeeld op televisie hoe iemand de werkelijkheid kan zien. Op donderdagavond na het bekendmaken van de exitpoll van de verkiezingen voor het Europees Parlement zei Alexander Pechtold dat Nederland massaal voor Europa had gekozen. Was dat de werkelijkheid of was dat de werkelijkheid door de ogen van Alexander Pechtold. Wat is uw mening daarover? Wat die mening ook is, die kan nooit fout zijn want het is uw werkelijkheid.

There is nothing to fear but fear itself

There is nothing to fear but fear itself. Dat zinnetje kwam vanmorgen ineens bij me op toen ik bij de kapper vandaan kwam. Vrij vertaald in het Nederlands betekent het: we hoeven nergens bang voor te zijn dan voor de angst zelf. Waarom zo ineens dat zinnetje want wat heeft dat met de kapper te maken? Dat zal ik u uitleggen. Ik realiseerde me dat ik gewoon naar de kapper was geweest zonder ook maar ergens bang voor te zijn. Is dat dan zo vreemd? Ja, voor mij wel. Ongeveer anderhalf jaar geleden was dat voor mij nog niet vanzelfsprekend. Na een bezoek aan de kapper schreef ik toen het volgende:

Vanmiddag ben ik naar de kapper geweest. Mijn haar groeit snel, dus om de zes weken breng ik een bezoek aan de kapper. Alles ging helemaal goed, maar op de terugweg ging het fout. Ik reed op de fiets terug naar huis en ik kreeg het idee dat ik achtervolgd werd door twee mannen. Die mannen reden ook daadwerkelijk achter mij, maar waarschijnlijk omdat ze toevallig dezelfde kant op moesten. Ik voelde paniek opkomen en er flitste een gedachte door mijn hoofd: ik moet die twee zo snel mogelijk proberen kwijt te raken. In mijn paniek ben ik sneller gaan fietsen en kriskras zijstraten ingeschoten. Ik werd pas weer rustig toen ik thuiskwam en bemerkte dat die mannen mij niet tot huis hadden achtervolgd.

Dit stukje tekst is een fragment uit mijn boek *40 dagen 40 angsten*. In dat boek heb ik veertig alledaagse situaties beschreven. Situaties die voor de meeste mensen vanzelfsprekend zijn en geen enkele angst oproepen. Bij mij was dat toen wel anders. Sommige situaties waren voor mij zo schokkend dat ze mijn leven dagenlang beheersten. Vraag is: waren het de situaties of was het de angst zelf? Het was de angst zelf. De situaties zijn niet veranderd. Ik ben veranderd. De angst beheerst mijn leven niet meer.

Nieuwsgierig geworden welke andere situaties ik beschreven heb en welke verklarende uitleg ik daar vanuit mijn therapie aan gegeven heb? Het boek *40 dagen 40 angsten* is vanaf september 2014 te bestellen.

Commentaar

Uiteindelijk is het november 2014 geworden voordat het boekje *40 dagen 40 angsten* verscheen. Het was voor mij heel vreemd om de verhalen uit het boekje terug te lezen. Niet in de zin dat ik niet meer wist wat erin stond maar meer omdat ik toen pas goed beseftte welke vorderingen ik de afgelopen jaren heb gemaakt.

Hoe gekker hoe beter

U kent de uitdrukking *hoe gekker hoe beter* natuurlijk wel. Het lijkt tegenwoordig wel standaard... hoe gekker hoe beter. Het songfestival win je niet meer met een mooi liedje. Nee... als je wilt winnen moet je je als vrouw verkleden en je baard laten staan. Als je thuis met je familie naar de verrichtingen van het Nederlands elftal op het WK wilt kijken dan volstaat een oranje vlaggetje of petje niet meer. Nee... dan moet je minimaal een juichpak aan en als het even kan ook nog een verentooi op je kop zetten. Als je een verjaardagsfeestje geeft voor je kinderen dan volstaat het niet meer dat je een paar kinderen uitnodigt en leuke spelletjes gaat doen. Nee joh... je moet de hele klas uitnodigen en minstens gaan bowlen, je helemaal volvreten bij de plaatselijke fastfoodketen en als klap op de vuurpijl blijft iedereen logeren. Hiep hoi wat een feest, als die kinderen in de nacht kotsmisselijk hun maaginhoud over je nieuwe laminaat verspreiden. Maar goed, ieder zo zijn of haar ding. Iedereen moet zelf weten wat hij of zij wilt doen en is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen daden. Dat geldt voor iedereen toch? Toch?

Of toch niet. In de praktijk geldt de regel *hoe gekker hoe beter* niet voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Mensen die zich door hun kwetsbaarheid anders gedragen of anders reageren worden aangekeken met een blik van: doe jij eens effe normaal joh. Mensen die niet om hun kwetsbaarheid gevraagd hebben die worden om hun gedrag veroordeeld. Weet u, dat vind ik pas gek. Wanneer je geen psychische kwetsbaarheid hebt (of je er in ieder geval niet van bewust bent) dan mag je zo gek doen als je zelf wilt. Hoe gekker hoe beter. Als je een psychische kwetsbaarheid hebt dan mag dat ineens niet... In wat voor een gekke wereld leven we toch!

Commentaar

Dit stukje heb ik destijds geschreven uit een soort frustratie, mede naar aanleiding van gesprekken bij Samen Sterk zonder Stigma. Uit die gesprekken bleek weer eens hoe erg er gelet wordt op mensen met een psychische kwetsbaarheid. Wanneer een “normaal” iemand iets vreemds doet dan is dat prima want iedereen mag zelf weten wat hij of zij doet. Het wordt misschien zelfs als iets artistieks gezien. Bij mensen met een psychische kwetsbaarheid wordt het gedrag meestal juist toegeschreven aan die kwetsbaarheid. Er zijn gelukkig ook mensen die dit anders ervaren maar helaas zijn die nog steeds in de minderheid.

Het menselijk geheugen

Weet u wat ik een van de meest fascinerende onderdelen van het menselijk lichaam vind? Nee, dat bedoel ik dus niet viezerik. Ik bedoel het menselijk geheugen. Zonder dat we het doorhebben en er ook maar iets voor hoeven te doen slaan we de hele dag door alles wat we zien en horen op. Ja, als je iets uit je hoofd moet leren voor je examen dan moet je er ineens moeite voor doen maar normaal gesproken gaat het vanzelf. Alles zit erin. Ons hele leven. Ongelooflijk eigenlijk als je je dat realiseert. We dragen de hele dag een harddisk bij ons waar heel ons leven in ligt opgeslagen. Menig veiligheidsdienst zou graag iets uit willen vinden waarmee ze die gegevens uit onze hersenen kunnen halen. Ik hoop maar dat dat nooit lukt want dan is het laatste stukje privacy wat we hebben verleden tijd.

Ligt inderdaad al die informatie opgeslagen in onze hersenen? Ja, het is alleen de vraag hoe we er weer bij kunnen komen. Alle informatie is er wel alleen het is niet altijd zomaar toegankelijk. Mensen die bijvoorbeeld slachtoffer zijn geworden van een misdrijf of een ongeval zijn bepaalde informatie vaak kwijt. Soms komt het ineens weer boven en kunnen ze zich de kleinste details herinneren. Mensen met dementie weten soms details van tientallen jaren terug, alleen het heden zijn ze kwijt. Heel bijzonder dat menselijk geheugen. Wat een zegen toch. Of niet altijd... Er zitten namelijk ook gebeurtenissen in ons geheugen die we ons liever niet herinneren, die we het liefst zo ver mogelijk weg willen stoppen. Toch komen ook die herinneringen op de meest ongelegen momenten naar boven. Bij mensen met een persoonlijkheidsstoornis kunnen zulke herinneringen heel heftige reacties teweegbrengen. Een bepaalde situatie in het heden kan namelijk ongemerkt een herinnering uit het verleden oproepen met alle bijbehorende angsten. Die angsten uit het verleden beïnvloeden dan ineens de stemming en het gedrag in het heden. Spoken uit het verleden noemen we dat weleens. Gelukkig is daar met de juiste therapie redelijk goed mee om te gaan.

Wat ook vervelend kan zijn is wanneer ons geheugen een loopje met ons neemt. Wanneer we fantasie en werkelijkheid door elkaar gaan halen. Dan wordt het helemaal lastig. Wat is nu echt en wat hebben we gedroomd of in een film gezien? Ook dit is iets wat mensen met een persoonlijkheidsstoornis parten kan spelen. Ja, van sommige dingen weet je verstandelijk wel dat het niet echt kan zijn omdat een gebeurtenis zich bijvoorbeeld honderden jaren geleden heeft afgespeeld. Dan is het technisch niet mogelijk dat je herinnering klopt. Het wordt ingewikkelder wanneer het om recente gebeurtenissen gaat. Zo ziet u maar hoe bijzonder ons geheugen is. Laten we er maar zuinig op zijn.

Misvattingen door onkunde

Soms denk je alle misvattingen omtrent psychische kwetsbaarheden nu wel eens gehoord te hebben. Toch hoor je dan weer een nieuwe. Deze is eigenlijk zo komisch dat ik hem u niet wil onthouden.

Een goede vriend van ons was pasgeleden op bezoek. Hij vertelde dat hij gesolliciteerd had. Bij zijn sollicitatie had hij in alle openheid verteld dat hij Asperger heeft. Hij wil daar vanaf het begin open over zijn zodat het achteraf niet voor verwarring kan zorgen. Een standpunt dat ik van harte met hem deel. Hij werd uiteindelijk niet geschikt geacht voor de functie. De personeelschef deelde hem mee dat hij dacht dat deze functie te veel problemen zou opleveren. En waarom... omdat je bij deze functie veel trappen op en af moet lopen en dat is natuurlijk lastig met Asperger. Snapt u de link? Ik niet. Mijn oudste zoon heeft ook Asperger en als er iets is waar hij geen moeite mee heeft dan is het wel traplopen. Kijk, als een functie niet geschikt wordt geacht omdat je bijvoorbeeld heel veel contact moet hebben met steeds wisselende mensen dan kan ik me er iets bij voorstellen. Of wanneer je zelfstandig je werk moet inplannen, daar kan ik ook inkomen. Dat zijn dingen die ik herken maar traplopen?

Het voorval is heel komisch en we hebben er samen smakelijk om moeten lachen maar eigenlijk is het natuurlijk diep en diep triest. Deze personeelschef was werkelijk in de veronderstelling dat hij een sollicitant behoedde voor een grote fout. Hij was echt met de sollicitant begaan. Alleen door onkunde nam het een verkeerde wending. Ik dacht toch echt dat de meeste mensen tegenwoordig wel weten wat Asperger globaal inhoudt. Blijkbaar niet. Misschien ben ik zelf wel teveel bevooroordeeld wat dat betreft omdat ik ermee bekend ben. Dat is dan weer een stukje onkunde van mijn kant.

Commentaar

Achteraf gezien had deze personeelsfunctionaris niet helemaal ongelijk. Een kenmerk van Asperger kan problemen met de grove motoriek zijn. Wat dat betreft was zijn reactie dus niet totaal onzinnig. De problemen met de motoriek zijn ten opzichte van de andere beperkingen echter meestal minimaal.

Persoonlijkheid

Zo, die heeft een sterke persoonlijkheid. U heeft dat vast weleens over iemand horen zeggen. Maar wat is dat nu eigenlijk: iemands persoonlijkheid. De persoonlijkheid is in feite hoe iemand is. Het is hoe iemand reageert op dingen, hoe iemand denkt, wat iemand doet of juist niet doet. De persoonlijkheid is wat iemand uniek maakt. Er zijn geen twee personen te vinden met precies dezelfde persoonlijkheid. Zelf eeneiige tweelingen hebben een verschillende persoonlijkheid.

Hoe komt iemand aan zijn of haar persoonlijkheid? De persoonlijkheid wordt gevormd vanaf de geboorte tot de jonge volwassenheid. Heel basaal leer je eigenlijk hoe je moet overleven in deze wereld. Hoe je persoonlijkheid wordt gevormd is afhankelijk van drie factoren: wat krijg je genetisch mee van je ouders, in welke cultuur groei je op en wat maak je allemaal mee vanaf je geboorte totdat je volwassen bent. Welke invloed deze factoren ten opzichte van elkaar hebben is voor iedereen verschillend. Het is wel zo dat de meest heftige de meeste invloed zal hebben. Groei je op in een familie waar veelvuldig psychische problemen voorkomen dan is de kans dat je daar zelf mee te maken krijgt groter dan wanneer je in een psychisch stabiele familie opgroeit. Het hoeft natuurlijk niet zo te zijn maar de ervaring leert dat het wel degelijk van invloed is. Het kan zelfs op meerdere fronten spelen. Je krijgt niet alleen op genetisch opzicht iets mee maar juist door de psychische problemen in een gezin krijg je als kind ook daar van alles van mee. Dat kan op een kind grote indruk maken.

De cultuur heeft ook een sterke invloed op onze persoonlijkheid. Iemand die opgroeit in de woestijn in Afrika zal zich heel anders ontwikkelen dan iemand die opgroeit in bijvoorbeeld Japan of West-Europa. Wanneer ik half naakt met een hakbijl in het park bij ons hout ga sta hakken om te kunnen koken dan zal iedereen denken dat ik gek ben. Wanneer ik dat in Zuid-Amerika doe kijkt niemand vreemd op.

Wat we allemaal meemaken vanaf onze geboorte tot de volwassenheid leert ons om te overleven. Je ouders leren je bijvoorbeeld dat je pas moet oversteken als er geen verkeer aankomt en dat je een hete kachel niet aan moet raken. Dat zijn hele directe leermomenten. Daarnaast zijn er ook minder zichtbare leermomenten. Als kind merk je dat je ouders lachen als je een bepaald woord zegt of als je iets doet. Dat sla je als kind direct op en je gaat dit gebruiken als je je ouders weer wilt laten lachen. Diezelfde strategie ga je ook bij andere mensen gebruiken. Lukt het daar niet dan pas je het aan totdat het wel werkt. Dat gaat ongemerkt. Al deze factoren bij elkaar bepalen uiteindelijk onze persoonlijkheid.

Probeer maar eens voor uzelf te bepalen welke persoonlijkheid u heeft en welke factoren het meest van invloed zijn geweest. Als u het weet dan hoor ik het graag.

De allergrootste handicap

Weet u wat de allergrootste handicap is van mensen met een psychische kwetsbaarheid? Nee? Heeft u ze dan nooit goed bekeken? Kom nou! U kent vast wel iemand in uw omgeving met een psychische kwetsbaarheid. Het maakt niet uit welke. Het mag iemand zijn die autistisch is, bipolair, een dwangneurose heeft, persoonlijkheidsstoornis of PTSS. Het maakt mij niet uit als iemand maar een psychische kwetsbaarheid heeft. Ik wacht wel even tot u klaar bent... Zo, is het gelukt? En wat heeft u gezien? Wat zegt u? Helemaal niets! Dan heeft u goed gekeken want u ziet ook helemaal niets. Dat is nu de allergrootste handicap van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je ziet niets aan ze. Is dat dan zo erg? Ja, in veel gevallen is dat inderdaad erg. Een groot deel van de bevolking gaat uit van het standpunt: als je niets aan iemand ziet dan kan die persoon ook niets mankeren. Ik ben er zelf ook vaak tegenaan gelopen. Kom nou, dat kan jij toch wel? Je bent toch een gezonde Hollandse jongen? Ja, vanbuiten wel maar vanbinnen niet. Ik kan heel veel maar er zijn ook dingen die ik niet kan. Die moet ik ook niet doen want daar heb ik dan mijzelf mee. Soms is de verleiding om toch dingen te doen waarvan je weet dat ze consequenties voor je gezondheid hebben groot. Of de verleiding om te lang door te willen gaan terwijl je lichaam zegt dat je moet stoppen. Juist omdat je er van bewust bent dat anderen niets aan je zien.

Moeten we mensen met een psychische kwetsbaarheid dan maar herkenbaar maken? Allemaal een bepaald petje op of een bordje waarop staat wat iemand mankeert. Nee, natuurlijk niet. Dan druk je een stempel op iemand. Dan lijkt het er meer op dat we niets kunnen en zielig gevonden willen worden. Wat dan wel? Dat is best lastig. Ik denk dat het om twee woorden draait: *openheid* en *begrip*. Wanneer mensen met een psychische kwetsbaarheid open zijn over zichzelf en goed aangeven wat ze wel en niet kunnen dan zorgt dat voor een stukje duidelijkheid. Anderen moeten dan wel begrip daarvoor tonen. Andersom moet iemand met een psychische kwetsbaarheid ook begrip hebben voor het feit dat anderen het misschien niet meteen snappen en extra uitleg nodig hebben. Wanneer we allemaal voor meer openheid en begrip gaan wordt de wereld een heel stuk mooier.

Ik weet het beter

Kent u dat televisiespelletje nog uit de jaren negentig van de vorige eeuw genaamd: ik weet het beter? Nee? Ik zal het heel kort uitleggen dan. Het was een quiz van de Evangelische Omroep, gepresenteerd door Bert van Leeuwen, waarbij een kandidaat andere kandidaten uitdaagt op een willekeurig onderwerp door te zeggen: 'ik weet het beter.' Wanneer iemand het inderdaad beter leek te weten dan de tegenkandidaten won hij of zij een bedrag voor een goed doel.

Hoe kom ik nu ineens bij dat spelletje? Eigenlijk is deze hele wereld een grote quiz waarin iedereen steeds roept: 'ik weet het beter!' Ik bezondig mijzelf er ook regelmatig aan. Natuurlijk weet de ene persoon meer af van een bepaald onderwerp dan een ander. Logisch. Wanneer je ergens voor hebt geleerd dan weet je er allicht meer van af dan iemand die er geen verstand van heeft (tenzij het een ervaringsdeskundige betreft). Dan mag je met recht zeggen: 'ik weet het beter.' Dat is natuurlijk niet waar ik op doel. Waar het mij om gaat is dat wij vaak beter denken te weten wat goed voor iemand is dan die persoon zelf. Sterker nog: we denken vaak dat we beter weten hoe iemand zich voelt dan die persoon zelf. Knap eigenlijk van ons. Mogen we best trots op zijn. Alleen heel irritant voor die ander. Die voelt zich niet begrepen. Die voelt zich niet gehoord. De oplossing is zo simpel. Luister eens echt naar elkaar zonder meteen met een oordeel of een oplossing te komen. Laat de ander zijn of haar verhaal doen. Denk mee als daar prijs op wordt gesteld maar zo niet, houd dan je mond. Laat de ander in zijn of haar waarde. Verdiep je in elkaar maar probeer het niet beter te weten dan de ander. Als we dat de komende tijd allemaal gaan oefenen dan wordt het voor veel mensen een stuk leuker. Dat weet ik beter... ehh ik bedoel zeker.

Ieder mens dat niet participeert in de maatschappij is waardeloos

Ieder mens dat niet participeert in de maatschappij is waardeloos. Zo die komt binnen. Ik kan u meteen geruststellen: ik ben het met deze stelling absoluut oneens. Wees eerlijk, ik had wel meteen uw aandacht. Wat riep het bij u op? Een instemmend knikje? Weerstand? Boosheid misschien?

De moderne participatiemaatschappij. We hebben er de laatste maanden regelmatig wat over gehoord. Op zich is het idee er achter natuurlijk niet verkeerd. Wie daartoe in staat is moet zoveel mogelijk voor zich- of haarzelf zorgen. De maatschappij dat zijn wij. Iedereen neemt daarin deel. Iedereen hoort erbij. Probleem is alleen dat het zo snel omslaat in een ander begrip. Ik schreef net heel bewust dat wie daartoe in staat is zoveel mogelijk voor zich- of haarzelf moet zorgen. Helaas hoor ik steeds vaker dat iedereen maar voor zich- of haarzelf moet zorgen. Wie voor zichzelf kan zorgen levert een bijdrage aan deze maatschappij. Wie voor zichzelf kan zorgen mag er zijn. Wie voor zichzelf kan zorgen doet ertoe. Dat is wat veel mensen denken. Dat is ook zoals de boodschap uit de politiek geïnterpreteerd wordt.

Er is echter ook een keerzijde. Wat gebeurt er met de mensen die niet voor zichzelf kunnen zorgen? Die niet kunnen participeren in de maatschappij. Als we bovenstaand doortrekken dan leveren die geen bijdrage. Dan mogen die er niet zijn. Dan doen die er niet toe. Met andere woorden: ze zijn waardeloos voor de maatschappij! Kijk, dat is wat bij mij weerstand oproept. Dat is waar ik mij boos over kan maken. Ieder mens doet ertoe. Ieder mens mag er zijn. Waarom? Gewoon simpelweg omdat het mensen zijn. Mensen doen er niet alleen maar toe als ze wat presteren, als ze een bijdrage kunnen leveren. Mensen doen er toe gewoon omdat ze mens zijn. Hoe kwetsbaar misschien. Hoe breekbaar misschien. Ze zijn mens! Daarom doen ze ertoe. Laten we dat alsjeblieft niet vergeten. Iedereen mens is uniek en op zijn of haar eigen manier bijzonder maar iedereen is even waardevol.

Commentaar

Dit is een onderwerp waar ik me nog steeds druk over kan maken en blijkbaar ben ik niet de enige. Ik heb veel reacties op deze blog gehad. Reacties die soms hebben geleid tot hele mooie gesprekken. Een rode draad door die gesprekken was dat mensen zich nutteloos voelden omdat ze bijvoorbeeld geen baan hadden. Blijkbaar zijn er bepaalde dingen nodig in het leven om je nuttig te voelen.

De grenzen van het menselijk voorstellingsvermogen

Een spelletje wat ik als kind vaak deed was proberen de grenzen van het menselijk voorstellingsvermogen op te zoeken. Niet dat ik in die tijd bewust doorhad dat ik daarmee bezig was uiteraard. Het was voor mij gewoon een leuk spelletje. Misschien heeft u het ook weleens geprobeerd. Je kan een heel eind komen want het menselijk voorstellingsvermogen is heel uitgebreid. Toch zijn er grenzen aan. Op een gegeven moment kom je op een plek waar je niet verder kan. Ik ervoer dat letterlijk als een barrière. Zo voelde dat. Je komt op een bepaald punt, wilt er overheen maar je wordt steeds teruggezet naar dat ene punt. Net of je tegen een glazen muur loopt.

Hoe werkt het? Ik zal u een voorbeeld geven. Kijken of u ook tegen die glazen wand aanloopt. Sluit uw ogen en probeer het volgende voor uw gezicht te halen. Ja, dat gaat natuurlijk niet. U kunt niet uw ogen sluiten en verder lezen tegelijk. Lees het eerst door en probeer het dan uit. Stelt u zich eens het heelal voor met alle sterren en planeten. Ziet u het voor u? Dat enorme heelal met overal flonkerende sterren. Houd dit beeld goed vast en laat nu langzaam de sterren een voor een verdwijnen zodat alleen het heelal overblijft. Een heelal met niets erin. Een grote zwarte ruimte. Laat nu ook het heelal verdwijnen zodat er helemaal niets meer is. Daar gaat het bij mij mis. Nu is er nog minder dan niets. Zelfs geen leeg heelal meer. Minder dan niets. Dat is weinig. Dat is niet voor te stellen.

Bovenstaand kan natuurlijk op meerdere manieren geprobeerd worden. Het kan ook met een kamer vol spullen waarin een voor een alle spullen verdwijnen tot alleen de kamer over is. Een lege kamer. Als daarna dan ook de kamer zelf verdwijnt bereiken we hetzelfde effect. Experimenteer er eens mee. Ik hoor graag uw ervaringen.

Kan je iemand met Borderline zelf toegebrachte verwondingen verwijten?

Kan je iemand met Borderline zijn of haar zelf toegebrachte verwondingen verwijten? Een interessante vraag. Hoe kom ik daar ineens op? Dat zal ik u vertellen. Ongeveer twee weken geleden was ik bij een inspiratie bijeenkomst van Samen Sterk zonder Stigma. Tijdens die bijeenkomst komen wij als ambassadeurs bij elkaar. Daar kunnen we ervaringen uitwisselen en worden we geïnspireerd door middel van verschillende presentaties en workshops. Er was een workshop bij waar het onderwerp stigma wetenschappelijk werd benaderd. Hierin kwam een stukje voor over een jonge vrouw die op de eerstehulpafdeling van het ziekenhuis kwam omdat ze zichzelf verwond had. Het was een vrouw die aan Borderline leed. In plaats van haar normaal te helpen moest ze langer wachten dan anderen en werd ze extra ruw behandeld. Volgens het verplegend personeel was het toch immers haar eigen schuld dat ze zich had verwond.

Dat voorbeeld vond ik schokkend. Niet alleen de reactie van het verplegend personeel vond ik schokkend maar ook het gebrek aan kennis en inlevingsvermogen. Wanneer je iemand namelijk verantwoordelijk houdt voor zelf toegebrachte verwondingen ga je van de stelling uit dat die persoon een keus had. Je kan immers iemand alleen ergens verantwoordelijk voor houden wanneer iemand iets uit vrije wil heeft gedaan. Dat is nu juist bij Borderline niet het geval. Iemand die zichzelf verwondt doet dat niet uit vrije wil. Iemand die zichzelf verwondt heeft geen keus. Iemand handelt onder dwang. Een innerlijke dwang waaraan gehoor moet worden gegeven. Niks vrije keus. Niks eigen schuld, dikke bult. Hoe kan je zo'n iemand dan verantwoordelijk houden? Hoe kan je zo'n iemand dan zo schofterig behandelen? Of zie ik dat nu allemaal verkeerd? Wat een werk aan voorlichting is er nog te verzetten...

Je bent zo oud als je je voelt

Een bekend gezegde is: je bent zo oud als je je voelt. Dit is absoluut waar. Ik ken menig persoon op hogere leeftijd die je een stuk jonger in zou schatten. Waarom? Omdat ze zichzelf niet oud voelen. Ze doen nog aan van alles mee, zetten zich actief in voor verenigingen en voelen zich daardoor nog jong. Omdat ze zich nog jong voelen komen ze op anderen ook een stuk jonger over dan ze in werkelijkheid zijn. Andersom ken ik ook jongere mensen die zich een stuk ouder voelen dan ze in werkelijkheid zijn en zich ook zodanig gedragen.

Toch heeft dit spreekwoord ook een keerzijde. Wat gebeurt er wanneer je je inwendig veel jonger voelt dan je in werkelijkheid bent? Dat is iets wat mensen met een persoonlijkheidsstoornis kan overkomen. Is dat dan zo erg? Het is toch heerlijk om je jong te voelen? Natuurlijk, je lichamelijk jong voelen is prima. Je geestelijk jong voelen kan echter problemen opleveren in het dagelijks leven. Ik ben drieënveertig maar soms komt het, door allerlei processen in mijn hoofd, ineens voor dat ik me een jaar of zestien voel. Dat kan heel vervelend zijn, zeker als je er geen grip op kan krijgen. Het kan je behoorlijk belemmeren in gesprekken met anderen omdat je ineens niet meer op een gelijkwaardig niveau kan communiceren. Je ziet je gesprekspartner als iemand die veel ouder is en daarom meer macht heeft. Zie het maar als een soort leraar - leerling verhouding. Heel vervelend als je in gesprek bent met iemand en zoiets ineens gebeurt. Je durft geen weerwoord meer te geven. Je voelt je niet meer gelijkwaardig aan de ander. Je gaat je vanzelf onderdanig opstellen. Je doet jezelf hiermee tekort. Je weet het maar je kan er op dat moment niets tegen doen. Zo ziet u maar: je jong voelen kan ook nadelen hebben.

Commentaar

Over dit onderwerp heb ik al meerdere keren gesproken met mijn arbeidscoach. Hij vindt het heel fascinerend omdat hij nog niet eerder iemand was tegengekomen die zich soms letterlijk jonger voelt en daardoor geen gelijkwaardig contact kan hebben met een ander.

Die gesprekken doen me wel goed. Door er veel over te praten kan er een soort van acceptatie ontstaan dat dit nu eenmaal iets is wat bij mij hoort. Acceptatie kan er uiteindelijk toe leiden dat het gevoel minder vaak voorkomt.

Nieuwe revolutionaire test om te bepalen of u normaal bent

Aan de universiteit van Sint-Petersburg heeft professor doctor Nor Malinov een test ontwikkeld waarmee bepaald kan worden wie normaal is en wie niet. Het afnemen van de test kan heel snel. Daarom wordt in kringen van psychiaters gesproken van een revolutionaire ontwikkeling. Men verwacht dat de wachtlijsten binnen de psychiatrische zorg door middel van deze test drastisch zullen worden verkleind. De test bestaat namelijk maar uit een enkele vraag: gedraagt u zich net zoals alle andere mensen om u heen? Wanneer u deze vraag met ja beantwoord bent u normaal. Zo niet.....dan vertoont u afwijkend gedrag.

Dit verhaal hierboven is natuurlijk onzin maar dat had u vast al wel door. Toch? Er bestaat geen test om te bepalen of u wel of niet normaal bent. Wat is eigenlijk normaal? Wie bepaalt of je wel of niet normaal bent? Wat betekent het woordje normaal eigenlijk? Het woordje normaal is een samentrekking van twee woorden: de woorden *norm* en *allemaal*. Wie normaal is voldoet blijkbaar aan een standaard norm die voor iedereen geldt. Het is eigenlijk een heel vreemd woord. Hoe kan er een norm zijn die voor iedereen geldt als iedereen zo verschillend is. Wie is er dan normaal? Niemand? Inderdaad: niemand. Gelukkig maar. Iedereen is anders. Iedereen reageert anders. Iedereen denkt anders. Wees maar blij, een wereld waarin iedereen normaal is zou wel heel saai zijn.

Commentaar

Deze blog heb ik geschreven om te zien wat de reactie zou zijn van anderen. Dat heeft gewerkt. Veel mensen lezen alleen de titel en de eerste paar regels. Dat is iets wat journalisten maar al te goed weten.

Het stukje zelf sloeg natuurlijk nergens op, de uitleg uiteraard wel. Wie verder las had dat ook meteen door maar in de huidige maatschappij is het blijkbaar voor veel mensen teveel gevraagd iets verder te lezen dan hun neus lang is.

Zwart of wit waar meestal niets tussen zit

Wat is zwart of wit waar meestal niets tussen zit? Wat denk u? Een koe? Zou kunnen... maar dat is niet het goede antwoord. Een zwart/wit televisie. Dat is een hele scherpe... maar helaas weer niet het goede antwoord. Weet u het niet? Dan zal ik het maar zeggen: het zijn mijn gedachten. Niet alleen die van mij maar met mij de gedachten van heel veel anderen. Iets of iemand is helemaal het einde of... helemaal niets. Iets of iemand is fantastisch of... verschrikkelijk. Iets of iemand is helemaal top of... totaal niet te vertrouwen. Een tussenweg is er niet.

Herkent u dit gedachtenpatroon? Het is een typisch gedachtenpatroon voor iemand met een Borderline persoonlijkheidsstoornis. Maar dat het alleen bij Borderline voorkomt is een misvatting. Ook bij andere vormen van persoonlijkheidsstoornissen kan het voorkomen. Wat zeg ik, het kan bij allerlei psychische kwetsbaarheden voorkomen. Ik herken dit patroon ook heel goed bij mijn oudste zoon die Asperger heeft. Het kan heel vervelend zijn en je enorm beperken in je bewegingsvrijheid. Het kan ervoor zorgen dat je bepaalde personen of situaties uit de weg gaat waardoor je jezelf tekortdoet. Je had zo graag naar dat feestje willen gaan maar ja, daar is ook die ene persoon die niet te vertrouwen is. Je had zo lekker kunnen eten in dat restaurant maar ja, de sfeer daar is helemaal niets. Je had het zo naar je zin kunnen hebben bij dat uitje van club maar ja, de anderen die meegaan zijn toch niet aardig.

Best lastig om mee om te gaan. Niet alleen voor de persoon zelf maar ook voor de mensen om hem of haar heen. Het wordt nog moeilijker als zwart ineens wit kan worden of wit ineens zwart. Iemand die de ene dag nog fantastisch is, is de volgende dag ineens een verschrikkelijk persoon. Een hobby die de ene dag nog helemaal het einde is, is de volgende dag ineens iets afschuwelijks. In extreme gevallen kan het zelfs meerdere keren per dag omslaan. Heel vervelend als jij net die persoon bent die gisteren nog fantastisch was maar vandaag verschrikkelijk. Hoe moet je daarmee om gaan? Ik denk door begrip te hebben voor elkaar. Door inzicht te hebben in elkaars gedachtenpatronen. In ieder geval niet door elkaar verwijten te maken. Dat lost niets op. Komt u in zo'n situatie terecht waarin u door iemand met een psychische kwetsbaarheid ineens van de een op de andere dag niet meer aardig wordt gevonden: bedenkt dan dat het de volgende dag weer anders kan zijn en dat het niet alleen voor u heel vervelend is om hiermee om te gaan maar zeker ook voor de andere partij.

Intrusies

Heeft u weleens last van intrusies? Wat zegt u? Niet? Het geeft niet hoor als u daar weleens last van heeft. Iedereen heeft dat weleens. De een misschien iets meer dan de ander. Oh, u weet niet precies wat intrusies zijn. Sorry, dat had ik eerst even uit moeten leggen. Intrusies zijn plotseling opkomende gedachten (het woord intrusie komt uit het Latijn en betekent binnendringen) die doorgaans als storend of ongewenst worden ervaren. Meestal zijn deze type gedachten gewelddadig of seksueel getint. Het zijn gedachten waar we ons voor schamen. Het zijn gedachten waarvan we niet willen dat anderen ze te weten komen. Wat moeten die wel niet van ons denken? Nou, waarschijnlijk dat ze dat soort gedachten zelf ook weleens hebben. We hoeven ons niet te schamen voor onze gedachten. We zijn allemaal mensen en hebben allemaal weleens last van intrusies. Ik weet zeker dat u weleens gedacht heeft hoe leuk het zou zijn om dat rare mens dat voor u op de trap liep en maar niet opschoot een klein zetje te geven. Ik weet zeker dat u weleens gedacht heeft hoe goed het zou voelen om dat vervelende buurkind dat maar bleef jengelen een draai om zijn oren te geven. Voor de mannen onder ons: ik weet zeker dat u weleens gedacht heeft wat er zou gebeuren als u dat zomerjurkje van die bloedmooie meid uit zou trekken. Voor de vrouwen: ik weet zeker dat u weleens gedacht heeft hoeveel voldoening het zou geven om uw man een flinke schop te verkopen als hij naar dat zomerjurkje van die bloedmooie meid keek. Allemaal intrusies. We hebben ze allemaal weleens. Tot zover niets mis mee.

Het wordt pas vervelend wanneer intrusies leiden tot obsessies of compulsies. Wat zijn dat nou weer? Obsessies zijn dwanggedachten en compulsies zijn dwanghandelingen. Wanneer bepaalde gedachten steeds maar terugkomen dan kunnen we twee dingen doen: er proberen tegen in te gaan of eraan toegeven. In de meeste gevallen proberen we er van nature tegen in te gaan. We willen niet toegeven aan onze gedachten, we willen ertegen vechten. We willen niet dat wat we in onze gedachten zien waarheid wordt. Wanneer bepaalde gedachten opkomen dan moeten we uit onszelf daar andere gedachten of bepaalde handelingen tegenover zetten. Die andere gedachten of bepaalde handelingen gaan uiteindelijk echter een heel eigen leven leiden. Hoe vaker bepaalde gedachten opkomen hoe vaker daar andere gedachten of handelingen tegenover moeten staan. Op een gegeven moment komen die obsessies of compulsies steeds vaker om de intrusies te voorkomen tot het leven alleen nog maar om de obsessies en compulsies draait. Dan is er geen sprake meer van een gewoon leven. Dan is het tijd om er iets aan te doen. Er zijn tegenwoordig allerlei soorten van therapie mogelijk. Maak er gebruik van. Schaamt u zich er niet voor om hulp te zoeken.

Heeft u weleens last van intrusies? Niets aan de hand. Heeft u last van obsessies of compulsies? Probeer er dan wat aan te doen.

Kan je rust en kalmte proeven?

Heeft u zich dat weleens afgevraagd: kan je rust en kalmte proeven? Ik bedoel dan niet zozeer bij een individueel persoon maar meer in een bepaald gebied. Ik denk zeker dat het kan. Misschien heeft u ook weleens gehad dat u ergens kwam en dacht: wat hangt hier een rust in de lucht. Het hoeft nog niet eens zozeer een plek te zijn waar het letterlijk rustig is in de zin dat er weinig mensen zijn. Soms kan het best druk zijn wat hoeveelheid mensen betreft maar toch ervaar je het als een rustige en kalme plek. Misschien zit er ook wel verschil in wat voor type mens je bent. Sommige mensen houden nu eenmaal van drukte om zich heen. Wellicht dat deze mensen zich juist niet op hun gemak voelen op een rustige en vredige plaats.

Hoe kom ik hier nu zo ineens bij? Wij gaan als gezin al vele jaren op vakantie in wat ze noemen: de kop van Overijssel. Om precies te zijn: Villapark de Weerribben (en nee, ik krijg hier niet voor betaald). Wij ervaren als gezin in die omgeving een enorme rust en kalmte. Uiteraard is de natuur daar heel mooi, dat werkt zeker mee. Maar zelfs los van de mooie natuur heerst er in die omgeving echte rust. Het is een plek waar we ons letterlijk thuis voelen. Vooral plaatsjes als Oldemarkt, Vledder, Diever en Dwingeloo hebben onze voorkeur. Het kan daar best druk zijn hoor. Het is een heel toeristisch gebied. Je kan er heerlijk wandelen en fietsen en heel veel mensen doen dat ook. Het is dus niet zo dat je er bijna niemand tegenkomt. Toch, zo gauw je in deze plaatsjes komt, valt de rust en vrede als een warme behaaglijke deken over je heen. Het is iets wat daar in de lucht hangt en wat ik mis in het westen van het land. Mensen nemen daar de tijd voor elkaar. Mensen zijn daar echt in elkaar geïnteresseerd. Niemand klaagt als je even moet wachten in de supermarkt. Niemand toetert als je even de weg moet zoeken. Nu denkt u natuurlijk: ja, logisch dat zijn kleine plaatsjes. Toch geldt dit ook voor de grotere plaatsen als Steenwijk, Wolvega en zelfs Hoogeveen of Assen. Wat doen we hier in het westen van het land dan verkeerd? Hoe krijgen we het voor elkaar dat mensen die rust en kalmte ook hier voelen? Misschien moeten we niet zo gehaast zijn en alles tot op de minuut willen plannen. Lukt het vandaag niet om alles te doen wat er op uw lijstje stond. Wat dan nog? Morgen is er weer een dag. Kunt u de overgebleven tijd mooi gebruiken om eens een praatje te maken met iemand die u al een tijd niet gesproken heeft.

Ik kijk alweer uit naar ons volgende bezoek aan Overijssel en Drenthe. U zou die omgeving ook eens op moeten zoeken. Niet allemaal tegelijk graag want dan is het snel gedaan met de rust.

Het is twee voor twaalf

Het is op dit moment twee voor twaalf. Letterlijk twee voor twaalf, terwijl ik dit stuk schrijf maar dat bedoel ik natuurlijk niet. Ik bedoel dat het twee voor twaalf voor deze wereld is. Kijk maar eens om u heen. Er vinden oorlogshandelingen plaats in Oekraïne, Israël, Gaza, Syrië, Irak, Afghanistan, Mali, Nigeria en Libië (volgens mij ben ik er zelfs nog een paar vergeten). In veel andere landen in het Midden-Oosten en Afrika vinden met enige regelmaat terreurdaden plaats (om nog maar te zwijgen over de enorme stroom vluchtelingen die niet weten waar ze naartoe moeten). De spanning tussen Oost en West loopt steeds verder op. En dat allemaal in de week dat we herdenken dat honderd jaar geleden de Eerste Wereldoorlog begon.

Nou Ronald, wat een lekker negatief stuk. Gezellig zo vlak voordat we op vakantie gaan. Ik dacht dat je alles altijd zo positief inzag? Daar is nu niet zoveel van te merken. Nee, misschien niet. Ik kan dingen helaas ook niet positiever maken dan ze zijn. Ik kan wel aan iets negatiefs een positieve draai geven. De geschiedenis leert dat na elke grote oorlog de overlevenden (van beide kampen) eensgezind zeiden: 'dit nooit meer.' Dat gevoel wordt alleen blijkbaar niet sterk genoeg overgedragen van generatie op generatie want dan zouden er ondertussen geen oorlogen meer zijn. Om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk mensen geen oorlog meer willen moet er eigenlijk eerst eentje uitbreken. Als Nederland verwikkeld raakt in een oorlog dan zijn er na afloop weer veel mensen (als er nog genoeg over zijn natuurlijk) die kunnen zeggen: 'dit nooit meer.' Dat is een mooi resultaat toch? Of ben ik nu te cynisch?

Waar wil ik nu eigenlijk naartoe met mijn verhaal? Ik heb een simpele boodschap: probeer overal altijd het positieve van in te zien. Dat werkt echt. Als je iets negatiefs om kan buigen in iets positiefs dan werkt dat positief op je stemming. Niet alleen op die van jezelf maar ook van je omgeving. Het heeft mij (en ons gezin) de afgelopen jaren op de been gehouden. Negatief denken zuigt je naar beneden naar een plek waar je helemaal niet wilt zijn. Positief denken kan je tot grote hoogten brengen. Probeer het eens. En die oorlog... zover laten we het deze keer toch niet komen zeg.

Commentaar

De grap bij dit stukje was dat ik het letterlijk om twee voor twaalf geplaatst had. Zo af en toe moet je een stukje humor toevoegen om een moeilijk onderwerp wat luchtiger te maken.

Communicatie - praten over waar het echt om gaat

We communiceren wat af met elkaar: tijdens een gesprek, via de telefoon, via het geschreven woord, via (sociale)media. Noem maar op. Middelen genoeg. Maar zeggen we nu eigenlijk tegen elkaar waar het echt om gaat? Zeggen we nu hetgeen we echt bedoelen? In de meeste gevallen niet. Dat kan allerlei oorzaken hebben. Vaak begrijpen we elkaar gewoon verkeerd. Misschien willen we de ander niet vertellen wat er diep in ons omgaat. Wellicht zijn we bang een ander te kwetsen. De komende paar keer wil ik het graag hebben over onze manier van communiceren en hoe we daar bewust mee om kunnen gaan. Ik vind het een heel intrigerend onderwerp.

Waarom zeggen we niet waar het op staat? Dat heeft te maken met onze manier van communiceren. Wanneer we met elkaar praten dan denken we dat het allereerst om de inhoud van ons gesprek gaat. Toch neemt die inhoud in onze communicatie nog geen tien procent in beslag. De rest is zogenaamde verborgen communicatie (onder de tafel). Denk daarbij aan emotie, de manier waarop iets gebracht wordt en de non-verbale communicatie. Het vervelende is dat we meestal wel op die tien procent inhoud reageren en met die overige negentig procent van de communicatie niets doen. Is dat werkelijk zo? Nee, we denken dat we daar niets mee doen maar onbewust doen we dat wel. Het doet iets met ons. Het kan bijvoorbeeld een boos of verdrietig gevoel oproepen. Het kan ervoor zorgen dat we een hekel aan iemand krijgen. Waarom? Omdat we met die negentig procent van de communicatie verkeerd omgaan. We reageren alleen op de inhoud. We zeggen niet waar het werkelijk om gaat en kroppen de bijbehorende emotie op.

Ik zal een voorbeeld geven ter verduidelijking. Een paar weken geleden zei een caissière bij de supermarkt dat ik de cola en melk weer van de band af moest halen en in het karretje moest zetten. Ik deed wat ze vroeg en zei haar dat ik het vreemd vond omdat de andere caissières wel willen dat alles op de band wordt gezet. Het maakt mij uiteraard niet uit of het er nu wel of niet op moet, als ze maar met elkaar afspreken wat ze willen. Dan is het voor mij als klant duidelijk. Niets mis met mijn reactie zou u zeggen en ik was ook best trots dat ik zo assertief had gereageerd (iets wat ik vroeger nooit had gedurfd). Ik begreep wat ze zei en gaf daar antwoord op. Toch ging het mij niet om de inhoud van haar boodschap maar om de manier waarop ze het zei. Het ging mij om haar houding en haar belerende toon. Dat is iets wat ik mij achteraf pas realiseerde omdat er bij mij, ondanks dat het gesprek afgehandeld was, toch een bepaald gevoel over bleef. Als ik werkelijk gereageerd had op de honderd procent van de communicatie had ik moeten zeggen dat ik haar boodschap begreep maar dat ik de manier waarop het gebracht werd niet prettig vond. Dat had ik werkelijk gezegd wat mij dwars zat. Best lastig hoor. Je moet er ook bewust mee bezig zijn om die negentig procent verborgen communicatie goed te herkennen. Maar als dat eenmaal lukt en je op de volle honderd procent van de communicatie kan reageren dan geeft dat een heel goed gevoel.

Commentaar

Dit was de eerste keer dat ik een serie blogs over hetzelfde onderwerp heb geschreven. Communicatie is heel fascinerend. We hebben er allemaal mee te maken en we gebruiken het de hele dag door. Helaas missen we vaak juist de meest essentiële delen van de communicatie omdat we ons alleen focussen op hetgeen we horen.

Communicatie is een onderdeel van de gesprekken die ik met mijn arbeidscoach heb gevoerd. We hebben het er uitvoerig over gehad en als samenvatting van die gesprekken heb ik deze blogserie geschreven.

Communicatie - het begint bij goed luisteren

Een van de belangrijkste onderdelen van de communicatie is niet het praten maar juist het luisteren. We denken allemaal dat we het goed kunnen maar het vergt toch nog behoorlijk wat oefening om goed te leren luisteren. Ik dacht ook altijd van mezelf dat ik het goed kon maar als je er bewust mee bezig bent ontdek je toch bij jezelf dat er nog veel aan verbeterd kan worden. Wanneer je goed wilt luisteren moet je eigenlijk je eigen gedachten uit kunnen zetten. Onze eigen gedachten kunnen ons erg afleiden tijdens het luisteren. We denken dat we met onze volle aandacht bij onze gesprekspartner zijn maar ondertussen denken we vaak op de achtergrond aan allerlei andere dingen. De grootste verleiding is om tijdens het luisteren al bezig te zijn om een antwoord te verzinnen op het verhaal wat naar ons toe komt. Dit is echt niet nodig. Na afloop is hier nog alle tijd voor. Ook de drang om zo snel mogelijk met ons eigen verhaal te komen kan goed luisteren in de weg staan.

Een algemeen hulpmiddel om goed te kunnen luisteren is om de ander regelmatig aan te kijken. Laat zien dat u interesse hebt in het verhaal van de ander. Dit kan door af en toe te knikken of door woordjes als *huh huh* of *ja* te gebruiken. Herhaal ook regelmatig in het kort wat de ander gezegd heeft. Hiermee kunt u controleren of u het verhaal van de ander begrepen heeft. Hoe vaak komt het niet voor dat we elkaar verkeerd begrijpen met alle vervelende gevolgen van dien. Mocht u de ander verkeerd begrepen hebben dan komt dat door deze controle meteen aan het licht. Vraag ook gerust dingen na als de ander iets vertelt wat u niet begrijpt. Het is beter om dit gewoon aan te geven dan om net te doen of u het wel begrijpt. In de eerste plaats heeft u daar uzelf mee maar in feite ook de ander. Weet de ander niet dat u iets niet begrepen heeft dan zal de ander ook niets aan het verhaal veranderen (bijvoorbeeld gebruik van moeilijke woorden of een bepaald jargon).

Een laatste aandachtspunt is om goed te letten op de reacties van de ander. Meestal geeft de ander, door middel van non-verbale communicatie, aan of u goed luistert of niet. Zie dat niet als kritiek van de ander maar neem dat serieus. Het zegt immers iets over uw houding.

Communicatie - nee durven zeggen

Het is voor sommigen misschien wel een van de moeilijkste dingen: nee durven zeggen als een ander ons iets vraagt. Er zijn mensen die hier helemaal geen moeite mee hebben maar voor anderen is het echt een verzoeking. Stel dat iemand iets van je vraagt die jou pas geleden geholpen heeft? Stel dat iemand iets van je wilt lenen waar jij al weleens eerder iets van geleend hebt? Stel dat iemand graag wil dat je ergens mee naartoe gaat en automatisch verwacht dat je ook meegaat? Wat dan? Wat moet je dan?

Waarom is het nu zo moeilijk om nee te zeggen. Het is immers maar een klein woordje. Weet u wat het probleem is: we gaan alvast de reactie van de ander invullen. Stel dat ik nee zeg... dan zal die ander wel dit of dat van me denken. Stel dat ik geen zin heb om mee te gaan... dan zal die ander wel heel boos worden. Hoe weten we dat? Hoe weten we nu hoe die ander zal reageren? Dat weten we helemaal niet! Er is maar een manier om erachter te komen: door nee te zeggen.

Wanneer iemand geen nee durft te zeggen dan wordt die persoon in feite het bezit van de ander. De ander bepaalt feitelijk wat iemand wel of niet doet. Dat kan ertoe leiden dat je overspannen raakt omdat je meer doet dan je kan. Het kan leiden tot irritatie of woede. Je doet immers iets wat je zelf niet wilt. Het kan zelfs leiden tot een minderwaardigheidsgevoel of een depressie. Pas hiervoor op! Zeg nee als u iets niet wilt. De ander zal echt niet slecht over u denken of boos worden. In de meeste gevallen zal de ander zijn/haar vraag gewoon aan een volgend persoon stellen. En stel dat de ander wel boos wordt, dan zegt dat meer over die ander dan over uzelf. U bewaakt immers alleen maar uw eigen grenzen. Dat is iets waar iedereen recht op heeft.

Communicatie - regels voor constructieve communicatie

Wanneer wij met elkaar communiceren dan is het van belang dat dit op een constructieve manier gebeurt. Alleen dan kan er een goed en eerlijk gesprek ontstaan waarbij alle gesprekspartners zich gelijkwaardig voelen. Vaak nemen wij, al dan niet bewust, een aanvallende of juist verdedigende houding aan tijdens het communiceren. Op die manier kan er geen sprake zijn van gelijkwaardigheid tussen de gesprekspartners met als gevolg dat de communicatie stroef zal verlopen en uiteindelijk niet constructief maar juist destructief zal zijn. Daar is niemand bij gebaat. Om een goed gesprek te kunnen voeren moeten we ons aan een aantal regels houden. We weten ze eigenlijk allemaal maar in het vuur van het gesprek kunnen we ze zo snel weer vergeten.

Een belangrijke regel is dat iedereen voor zichzelf praat. Praat niet voor een ander. Wanneer u vindt dat iets zo is, gebruik dan het woord *ik* en spreek niet in algemene termen als *men* of (*sommige*) *anderen*. Hiermee geeft u aan dat het uw mening/keuze is en niet die van een ander. Neem ook de verantwoordelijkheid voor uw eigen keuze. Wanneer u iets (niet) wilt gebruik dan een werkwoord als *willen* en niet *moeten* of (*niet*) *kunnen*.

Stel dat iemand u vraagt mee te gaan naar een verjaardag en u heeft daar helemaal geen zin in (om wat voor reden dan ook). Het makkelijkste is om dan te zeggen: ik kan niet want ik moet naar... Hiermee geeft u aan dat u eigenlijk wel mee zou willen maar niet kan omdat u ergens heen moet waar u blijkbaar niet zelf over kan beslissen. Dat is niet helemaal eerlijk want u heeft gewoon geen zin om mee te gaan. Zeg dat dan ook! Zeg wat u denkt, in dit geval dus: ik wil niet mee want ik houd niet van verjaardagen. Daarmee zegt u precies wat u wilt zeggen. Niemand kan u dit kwalijk nemen want het is hoe u over verjaardagen denkt.

Wees zo concreet mogelijk tijdens een gesprek. Aan vage of dure woorden heeft niemand wat. Stel ook alleen vragen al u echt ergens over geïnformeerd wilt worden. Stel dus geen vragende zin om daarmee aan te geven dat iets u niet aanstaat. Vooral waarom vragen zijn wat dat betreft berucht. Ze kunnen snel als aanvallend worden beschouwd.

Helpt uw kind nooit mee met het doen van de boodschappen vraag dan niet: 'waarom help jij nooit mee met de boodschappen?' Dit zal door uw kind als een verwijt worden gezien waardoor het waarschijnlijk direct in de verdediging zal schieten. In dit geval is het beter te zeggen: 'ik zou het fijn vinden als je me mee zou helpen met de boodschappen.' Probeer het eens uit. Ik weet zeker dat het helpt.

Communicatie - kritiek geven en krijgen

Het krijgen van kritiek, niemand vindt dit leuk. Vaak gaan we meteen in de verdediging. Is het krijgen van kritiek eigenlijk wel zo erg? Misschien kunnen we er wel wat van leren. Kritiek komt meestal voort uit het feit dat u bepaalde zaken anders ziet of ergens een andere mening over hebt dan een ander. Dat is toch helemaal niet erg? Als we allemaal hetzelfde denken wordt het wel heel saai. En hoe zit het met kritiek geven? Is dat wel makkelijk, omdat we dan even lekker los kunnen gaan tegen een ander. Of is het geven van kritiek net zo moeilijk als het krijgen van kritiek omdat we bang zijn voor de reactie van de ander. Zowel kritiek geven als krijgen is helemaal niet erg... als we ons maar aan een paar regeltjes houden.

Wanneer u kritiek heeft op iets wat een ander heeft gezegd of gedaan, ga dan bij uzelf eerst goed na waar u precies kritiek op heeft. Weet u dit voor uzelf niet goed te verwoorden, ga dan ook geen kritiek geven op een ander. De kans dat die het verkeerd begrijpt is dan heel groot. Wacht ook een geschikt moment af. Kritiek leveren waar iedereen bij is kan voor de ontvanger heel vervelend zijn. Doe dit niet, tenzij het niet anders kan. Het voegt niets toe aan de kritiek maar kan een ander wel beschadigen. Wacht ook weer niet te lang met uw kritiek. Lever niet alleen zomaar kritiek op een ander maar leg ook uit waarom u dat doet. Geef bijvoorbeeld aan wat voor gevoel het gedrag van de ander bij u oproept zodat de ander uw kritiek makkelijker kan accepteren. Kijk of er samen afspraken kunnen worden gemaakt.

Wanneer u zelf kritiek krijgt, laat de ander dan eerst volledig uitpraten voordat u met een reactie komt. Te snel reageren heeft als resultaat dat de ander zijn/haar verhaal niet volledig kan doen en kan ervoor zorgen dat er snel een vijandige sfeer ontstaat. Begrijpt u de kritiek van de ander niet, vraag dan om uitleg. Dit voorkomt dat u de kritiek verkeerd interpreteert met alle gevolgen van dien. Begrijpt u de kritiek wel, laat dit dan ook op een positieve manier merken aan de ander. Dan is het voor de ander duidelijk dat u beiden op dezelfde golflengte zit. Bent u het niet eens met de kritiek, vertel dit dan direct. Blijf er niet mee rondlopen want dat komt het onderlinge contact niet ten goede. Schiet echter niet door in uw verdediging en probeer de kritiek zeker niet op een derde partij af te schuiven. Kijk of er samen afspraken kunnen worden gemaakt en kan dat niet, dan is er ook geen man overboord. Zoals ik al zei... we denken nu eenmaal niet allemaal hetzelfde.

Communicatie - even niets weten te zeggen

U zult het vast ook weleens hebben. U bent in gesprek met iemand en het verhaal of reactie van de ander overvalt u zo dat u even niets meer weet te zeggen. Soms is het ook niet nodig om iets terug te zeggen. Wanneer iemand u een aangrijpend verhaal vertelt is het voor de ander alleen al fijn dat u luistert. Het feit dat u niets weet te zeggen is voor de ander al een teken dat het u iets doet. Vervelender wordt het wanneer de reactie van de ander bepaalde gevoelens bij u oproept waardoor u gewoonweg blokkeert. Meestal zullen dat geen positieve gevoelens zijn. Het kan ook zijn dat u gewoon wat meer tijd nodig heeft om te reageren. Dat is helemaal niet erg. Het is soms zelfs beter om niet meteen te reageren want dan hoeven we achteraf ook geen spijt te hebben van onze (te snelle) reactie.

Merkt u tijdens een gesprek dat uw gevoelens u in de weg zitten, geef dit dan aan. Zeg gewoon wat het gesprek met u doet en dat u niet in staat bent om te reageren. De ander zal dit niet vreemd vinden omdat we dit gevoel allemaal kennen. We durven het alleen niet altijd te benoemen. Ga achteraf voor uzelf na welke gevoelens het gesprek oproept en wat u eigenlijk nog had willen zeggen. Heeft u dit voor uzelf helder, ga dan opnieuw het gesprek aan. Mocht dit te moeilijk zijn dan kunt u natuurlijk ook altijd nog uw verhaal in een brief zetten.

Bent u benieuwd wat uw reactie met de ander doet, vraag daar dan gewoon naar. Ook dat is niet vreemd. Soms zijn we bang dat de ander onze woorden verkeerd zal interpreteren. Er is maar een manier om dat tegen te gaan... ernaar vragen. Dan weet u meteen of uw verhaal goed is overgekomen. Herhaal zo nodig uw eigen verhaal en onthoud goed: u bent alleen verantwoordelijk voor wat u zelf zegt en doet en niet voor de reactie die dit bij de ander oproept. Dat is helemaal afhankelijk van het voorstellingsvermogen van de ander. Daar heeft u geen invloed op. Gelukkig maar.

Communicatie - soms roept het ongewild emoties op

Het is soms best lastig. U bent in gesprek met iemand en ineens voelt u een van de vier basis emoties opkomen. Wat zijn dat nu weer, de vier basis emoties? Dat zijn de vier B's: blij, boos, bang en bedroefd. Wanneer u blij wordt van het gesprek met een ander is er uiteraard niets aan de hand. Wie wil er immers nu niet blij worden? Wanneer een van die andere drie emoties opspeelt dan wordt het lastiger. Hoe moet u daarmee omgaan? Kunt u er wel mee omgaan? Nog even een stapje terug: herkent u ze? En als u ze herkent, laat u dit dan merken aan uw gesprekspartner? Ja, communicatie is zo eenvoudig nog niet!

Ik wil mij nu even concentreren op de emotie *boos*. Hoe kunnen we die emotie herkennen? Eigenlijk heel eenvoudig. Bij de meeste mensen zal dit beginnen met gespannen spieren. Voelt u tijdens een gesprek spierspanning opkomen, ga dan voor uzelf na of dit door boosheid komt. Zo ja, waarom wordt u boos? Het is heel belangrijk dat voor uzelf duidelijk te hebben. Weet u het, vertel het dan aan de ander. Ja dag, denkt u. Wat moet die ander dan wel niet van me denken? Ik ga toch niet tegen de ander zeggen dat zijn/haar woorden me gekwetst hebben en me hebben boos gemaakt. Waarom eigenlijk niet? Wat wilt u dan? Het voor u houden? Wie heeft u daarmee? Juist ja, uzelf! Ingehouden boosheid kan tot spanning leiden en uiteindelijk zelfs tot depressiviteit. U hoeft zich echt niet schuldig te voelen als u uw emoties laat zien. Het zijn namelijk uw eigen emoties! Daar is niets mis mee.

Hoe doet u dat dan? Heel eenvoudig, vertel gewoon waarom u boos, bang of bedroefd bent geworden. Het zal u opluchten. De ander ook trouwens want door uw emoties te uiten geeft u aan dat u het gesprek (en daarmee de ander) serieus neemt. Leg duidelijk uit waarom het gesprek een bepaalde emotie bij u oproept en vertel ook hoe u zich nu voelt nu u uw emoties geuit hebt. Vraag indien nodig om een reactie van de ander. Op die manier kunt u nog veel van elkaar leren.

Dit was de laatste blog uit de serie over communicatie. Volgende week wil ik starten met een serie waarbij ik uitleg welke verschillende typen persoonlijkheidsstoornissen er zijn. De focus zal liggen op wat de stoornis inhoudt voor iemands leven en hoe u wellicht kunt helpen. Dat is uiteraard het belangrijkste om te weten.

Wanneer heeft iemand een persoonlijkheidsstoornis?

Wanneer heeft iemand een persoonlijkheidsstoornis? Eigenlijk een heel simpele vraag: wanneer heeft iemand een persoonlijkheidsstoornis? Het antwoord is echter minder makkelijk. Laat ik de vraag eens anders stellen: wie hebben er allemaal een persoonlijkheidsstoornis? Ik durf te beweren dat iedereen dat in meer of mindere mate heeft. Een persoonlijkheidsstoornis is in de kern een verstoorde kijk op jezelf en je omgeving. Iedereen heeft daar wel kenmerken van. Niemand is normaal. We zijn nu eenmaal geen robotjes die in alle situaties precies doen en denken zoals we zouden willen.

Misschien moet ik de vraag nog anders stellen: wanneer heb je last van een persoonlijkheidsstoornis? Kijk, die vraag is interessanter. Wanneer iedereen in meer of mindere mate een persoonlijkheidsstoornis heeft zou iedereen in therapie moeten. Dat is natuurlijk niet zo hoewel het voor sommige mensen geen overbodige luxe zou zijn. Het wordt pas een probleem wanneer je in je dagelijks leven belemmerd wordt door je persoonlijkheidsstoornis. Waar dat punt ligt is voor iedereen verschillend. Sommige mensen weten hun leven zo in te richten dat ze er geen last van hebben of weten hun zwakke punten juist uit te buiten zodat ze er nieuwe kracht uit halen. Vooral in kunstzinnige beroepen of in het artiestenvak komt dat voor. Toch is het lastig om te bepalen of je wel of geen last hebt van een persoonlijkheidsstoornis. In de meeste gevallen wordt het door de persoon in kwestie niet als probleem ervaren omdat het leven ernaar wordt ingericht. Een bekend verschijnsel is vermijdingsgedrag. Wanneer je maar alles uit de weg gaat waar je moeite mee hebt is er geen probleem. Het zijn dan ook mensen uit de omgeving (familie, partner, collegae) die het gedrag van de ander als probleem ervaren.

In medische zin heb je last van een persoonlijkheidsstoornis wanneer je aan bepaalde criteria voldoet. Om dat te bepalen moet je uiteraard eerst wel onderzoeken ondergaan dus moet de stap al gezet zijn om in ieder geval te erkennen dat je een probleem hebt. Wanneer iemand voldoet aan twee of meer van de volgende kenmerken kan er sprake zijn van een persoonlijkheidsstoornis:

- 1) Je waarneming en interpretatie van gebeurtenissen wijkt duidelijk af ten opzichte van de mensen om je heen.
- 2) Je emotionele reactie wijkt af wat betreft intensiteit en functionaliteit.
- 3) Je ondervindt moeite in het contact met anderen.
- 4) Je hebt moeite in het beheersen van je impulsen.

Het gaat hierbij wel om een langdurig patroon wat zich voordoet in meerdere situaties. Het patroon zorgt er ook voor dat je beperkt wordt in je functioneren op zowel sociaal- als beroepsmatig gebied en kan worden teruggevoerd naar de jeugd of vroege volwassenheid. Het patroon komt niet door een andere psychische- of lichamelijke ziekte of door middelenmisbruik.

In de praktijk zal het daarna nog lastig zijn te bepalen om welk type persoonlijkheidsstoornis het precies gaat. De verschillende type persoonlijkheidsstoornissen hebben vaak overeenkomstige kenmerken. Logisch want het gaat in alle gevallen om een verstoorde kijk op jezelf en je omgeving. Wanneer je op bepaalde kenmerken hoog scoort kan gesteld worden dat je het meest last hebt van dat bepaalde type persoonlijkheidsstoornis.

De komende weken gaan we een kijkje nemen in de wereld van de persoonlijkheidsstoornissen. De nadruk zal liggen op wat het voor iemands leven betekent en niet zozeer op de medische kant.

Commentaar

Na mijn blogserie over communicatie vond ik het leuk om een nieuwe serie te starten. Een aantal weken achter elkaar over hetzelfde onderwerp schrijven biedt de mogelijkheid om dieper op de materie in te gaan. Een serie over persoonlijkheidsstoornissen lag voor de hand omdat ik daar nu eenmaal (uit eigen ervaring) veel vanaf weet.

De basiskennis komt uit de DSM, aangevuld met wat ik tijdens de therapie geleerd heb en hoe ik dingen zelf heb ervaren.

Welke verschillende vormen persoonlijkheidsstoornissen zijn er?

Persoonlijkheidsstoornissen zijn er in verschillende vormen. Ze hebben echter allemaal als gemeenschappelijk kenmerk dat iemand een verstoorde kijk op zichzelf en de omgeving heeft. Dat vertaalt zich meestal in een star en langdurig patroon van gevoelens, gedachten en gedrag. Dat patroon is ook duidelijk afwijkend ten opzichte van naasten van die persoon.

Toch zijn er wel specifieke verschillen. Deze verschillen zijn beschreven in de DSM. DSM staat voor *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. In de DSM zijn de persoonlijkheidsstoornissen onderverdeeld in drie groepen, clusters genaamd.

Cluster A

Onder dit cluster vallen persoonlijkheidsstoornissen die als gemeenschappelijk kenmerk hebben dat iemand als vreemd of excentriek wordt ervaren. Mensen die hier last van hebben leiden vaak een teruggetrokken leven en hebben weinig contact met anderen. Dit cluster bevat de volgende stoornissen:

- Paranoïde Persoonlijkheidsstoornis
- Schizoïde Persoonlijkheidsstoornis
- Schizotypische Persoonlijkheidsstoornis

Cluster B

Onder dit cluster vallen persoonlijkheidsstoornissen die als gemeenschappelijk kenmerk hebben dat iemand als zeer emotioneel of impulsief wordt ervaren. Mensen die hier last van hebben vallen op omdat ze moeite hebben met het beheersen van emoties en impulsen. Ze houden weinig rekening met hun eigen veiligheid of die van anderen en zijn slecht in het onderhouden van relaties omdat ze willen voldoen aan hun eigen behoeftes. Dit cluster bevat de volgende stoornissen:

- Borderline Persoonlijkheidsstoornis
- Antisociale Persoonlijkheidsstoornis
- Narcistische Persoonlijkheidsstoornis
- Theatrale Persoonlijkheidsstoornis

Cluster C

Onder dit cluster vallen persoonlijkheidsstoornissen die als gemeenschappelijk kenmerk angst hebben. Mensen die hier last van hebben vallen op omdat ze situaties of contact vermijden, onzelfstandig zijn en/of dwangmatig handelen. Dit cluster bevat de volgende stoornissen:

- Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis
- Ontwijkende Persoonlijkheidsstoornis
- Obsessieve-compulsieve Persoonlijkheidsstoornis

De volgende keren zal ik per stoornis uitleggen wat de individuele kenmerken zijn, hoe een bepaald type stoornis kan ontstaan en (het belangrijkste punt) wat dit betekent voor iemands leven. De gebruikte gegevens zijn afkomstig uit de DSM. Ik probeer het zoveel mogelijk in begrijpelijke taal te beschrijven, aangevuld met alles wat ik zelf tijdens mijn eigen therapie en uit mijn zoektocht in verschillende vormen van literatuur geleerd heb.

Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis (APS)

Iemand die last heeft van de Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis is te herkennen aan de overmatige behoefte aan aandacht en verzorging. Deze behoefte gaat zo ver dat ze er alles voor over hebben om die aandacht en verzorging te krijgen, ook als dat ten koste gaat van hun eigen leven. Uit angst om de aandacht te verliezen kan iemand zich volledig vastklampen en onderwerpen aan een ander. Het is overigens niet zo dat ze niet in staat zijn voor zichzelf te zorgen maar ze twijfelen zo erg aan zichzelf dat ze anderen als superieur zien. Belangrijke beslissingen laten ze daarom aan anderen over. Door dit lage zelfbeeld worden ze volledig afhankelijk van derden. Het gedrag is nog het best te vergelijken met dat van een hulpeloos kind dat volledig afhankelijk is van de zorg van de ouders en constant bang is dat de ouders weg zullen vallen.

In de praktijk kan iemand met een Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis heel lang als een gewoon functionerend persoon worden gezien. Zolang de relaties met degene die hij/zij als zijn/haar meerdere ziet maar blijven bestaan is er weinig aan de hand. Wanneer iemand het zelf niet als probleem ervaart is er ook weinig aan de hand. Het gaat mis wanneer de relaties wegvallen of wanneer de zelfopoffering zulke vormen aanneemt dat het nadelige gevolgen krijgt voor iemands gezondheid (overspannenheid of een burn-out liggen op de loer). Mensen met een Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis zijn ook meer dan gemiddeld vatbaar voor andere psychische aandoeningen zoals depressies en angststoornissen.

Hoe een Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis ontstaat is niet helemaal duidelijk. Aan de ene kant kunnen genetische factoren een rol spelen, aan de andere kant kan het te maken hebben met de opvoeding. Vaak komt het voor wanneer iemand een te beschermde opvoeding heeft gehad of wanneer er verstoorde relatiepatronen binnen een familie zijn geweest. In sommige gevallen treedt het op wanneer iemand tijdens de kinderjaren is blootgesteld aan lichamelijk geweld of verwaarlozing.

Iemand met een Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis kan door therapie, waarin onder andere wordt geleerd om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen, het gedrag redelijk onder controle krijgen. Hierbij zijn positieve ervaringen heel belangrijk. Ze moeten ontdekken dat ze niet afhankelijk zijn van anderen en dat ze ook zelf in staat zijn om beslissingen te nemen. Het is daarom ook belangrijk om mensen met een Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis regelmatig complimenten te geven om het zelfvertrouwen te laten groeien. Daarnaast is het voor degene die zelf een Afhankelijke Persoonlijkheidsstoornis heeft belangrijk om “succes momenten” op te schrijven zodat hierop teruggegrepen kan worden wanneer het minder goed gaat. Positieve momenten worden zo makkelijk vergeten terwijl de negatieve wel blijven hangen.

Antisociale Persoonlijkheidsstoornis (ASP)

Wanneer iemand de diagnose Antisociale Persoonlijkheidsstoornis krijgt zal deze persoon voornamelijk herkend kunnen worden aan het niet-sociale gedrag, het gebrek aan inlevingsvermogen en de impulsiviteit. Het niet-sociale gedrag is iets wat steeds aanwezig is en niet alleen voorkomt tijdens *de slechtere* periodes. Door het niet-sociale gedrag en het gebrek aan inlevingsvermogen wordt iemand met een Antisociale Persoonlijkheidsstoornis al snel als onberekenbaar en gevaarlijk gezien. Ze lopen daardoor ook een groot risico aan hun lot overgelaten te worden en verder te ontsporen. De diagnose kan overigens pas gesteld worden wanneer iemand de volwassen leeftijd heeft bereikt. Deze persoonlijkheidsstoornis komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen.

In de praktijk is het voor iemand met een Antisociale Persoonlijkheidsstoornis moeilijk zich staande te houden zonder in problemen met anderen te komen. Voornamelijk omdat het gedrag niet begrepen en daarom niet geaccepteerd wordt. Het is niet zo dat mensen met een Antisociale Persoonlijkheidsstoornis altijd crimineel gedrag vertonen. Door het gebrek aan inlevingsvermogen en afkeer van de geldende normen is de kans om in aanraking te komen met politie en justitie wel groot. Ze zien de consequenties van hun handelen niet in en hebben achteraf ook geen schuldgevoel.

Mensen met een Antisociale Persoonlijkheidsstoornis komen vaak als aardig en sociaal over terwijl dit in feite aangeleerd sociaal wenselijk gedrag is. Men heeft zichzelf aangeleerd hoe anderen verwachten dat je je gedraagt in bepaalde situaties. Dit is onderdeel van de overlevingsstrategie en wordt vaak aangewend om dingen van anderen voor elkaar te krijgen. Consequent liegen is hier ook een onderdeel van. Toch is het aanleren van sociaal wenselijk gedrag niet in alle gevallen negatief. In de therapie wordt het ook gebruikt om meer sociale contacten op te bouwen en zo uiteindelijk een zo normaal mogelijk leven te kunnen leiden.

De Antisociale Persoonlijkheidsstoornis is gedeeltelijk erfelijk bepaald. Daarnaast speelt de opvoeding een grote rol. Het komt vaak voor wanneer iemand tijdens de kinderjaren weinig liefde heeft gekregen en er geen duidelijke regels zijn gesteld. Kinderen die opgroeien in armoede of een criminele omgeving lopen meer kans een Antisociale Persoonlijkheidsstoornis te ontwikkelen. Ook ernstige hersenbeschadigingen door ziekte of een ongeluk kunnen bijdrage aan het ontwikkelen van een Antisociale Persoonlijkheidsstoornis.

Borderline Persoonlijkheidsstoornis (BPS)

De Borderline Persoonlijkheidsstoornis is waarschijnlijk de meest bekende persoonlijkheidsstoornis maar ook degene waar de meeste misvattingen over zijn. Door deze misvattingen lopen mensen met een Borderline Persoonlijkheidsstoornis de kans verder geïsoleerd te raken wat het ziektebeeld uiteraard niet ten goede komt.

Iemand met de Borderline Persoonlijkheidsstoornis zal in het algemeen grote moeite hebben met het onderhouden van relaties. Het zelfbeeld is erg verstoord waardoor iemand zich snel minderwaardig voelt. Daarnaast is het lastig emoties en impulsen onder controle te houden. Dit gedrag komt meestal tijdens de jeugd of in ieder geval tijdens de vroege volwassenheid aan het licht. Het gedrag blijft zich ook herhalen en komt op allerlei terreinen voor. Vaak wordt het gedrag gecombineerd met dwangmatige handelingen.

In de praktijk komt de Borderline Persoonlijkheidsstoornis even vaak bij vrouwen als bij mannen voor. Er zit wel een verschil in de verschijningsvorm: bij mannen komt middelenmisbruik vaker voor terwijl dat bij vrouwen zelfverwonding is. Mannen reageren zich meer af op hun omgeving terwijl vrouwen dat op zichzelf doen.

Iemand met een Borderline Persoonlijkheidsstoornis wordt meestal als eng, onvoorspelbaar of hard gezien. Dit komt voornamelijk door de sterk wisselende manier van iemands reactie en stemming. Houd er rekening mee dat iemand dit zeker niet expres doet en er zelf meer last van heeft dan de omstanders. Iemand met een Borderline Persoonlijkheidsstoornis is emotioneel juist heel kwetsbaar en makkelijk uit balans te brengen. Het terugvinden van die balans kan vaak even duren. Het is daarom van groot belang dat iemand met een Borderline Persoonlijkheidsstoornis wordt omringd door mensen die weten hoe hier mee om te gaan. Begrip voor iemands situatie is belangrijk maar ook het duidelijk aanbrengen van grenzen aan iemands gedrag is noodzakelijk.

De oorzaak van de Borderline Persoonlijkheidsstoornis moet gezocht worden in de kinder- en jeugdjaren. In de meeste gevallen heeft iemand te maken gehad met mishandeling, verwaarlozing of misbruik in de meest brede zin van het woord. Daarnaast is het voor een groot deel erfelijk bepaald.

Narcistische Persoonlijkheidsstoornis (NPS)

Iemand met een Narcistische Persoonlijkheidsstoornis wordt gekenmerkt door een overdreven gevoel van eigenwaarde. Men vindt zichzelf helemaal het einde en veel belangrijker dan andere mensen en gaat ook van de verwachting uit dat anderen hen met het bijbehorende respect zullen behandelen. Omdat dit natuurlijk niet altijd zal gebeuren kan iemand met een Narcistische Persoonlijkheidsstoornis makkelijk depressieve gevoelens krijgen of juist woedeaanvallen.

In de praktijk wil iemand met een Narcistische Persoonlijkheidsstoornis geld en macht verzamelen, ook als dit ten koste gaat van anderen. Men vindt zichzelf zo bijzonder dat men alleen wil omgaan met anderen die net zo bijzonder zijn. Ten diepste vertoont men dit gedrag om minderwaardige gevoelens te compenseren. De Narcistische Persoonlijkheidsstoornis komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen.

Het leven van iemand met een Narcistische Persoonlijkheidsstoornis is niet makkelijk. Ze worden door anderen gemeden omdat ze arrogant overkomen. Ze worden vaak onnodig boos als iets niet gaat zoals ze willen of omdat ze zich gewoonweg niet aan de regels willen houden. Regels zijn er namelijk voor anderen.

De oorzaak van de Narcistische Persoonlijkheidsstoornis ligt meestal in trauma of misbruik tijdens de kinder- of jeugd jaren. Kinderen die in een kindertehuis zijn opgegroeid waar een streng regime werd gevoerd lopen grote kans een Narcistische Persoonlijkheidsstoornis te ontwikkelen.

Ontwijkende Persoonlijkheidsstoornis (OPS)

Mensen die last hebben van een Ontwijkende Persoonlijkheidsstoornis hebben behoefte aan contact met anderen maar durven dat contact niet aan te gaan omdat ze bang zijn voor afwijzing. Ze vermijden situaties en contacten omdat dat makkelijker is dan een afwijzing. Ze zijn vaak heel verlegen en durven hun gevoelens niet te uiten. Ze schamen zich voor hun tekortkomingen die ze zelf overdreven uitvergrooten

Iemand met een Ontwijkende Persoonlijkheidsstoornis doet zichzelf vaak veel tekort. Men wil eigenlijk graag bepaalde contacten of activiteiten doen maar is zo bang om afgewezen te worden dat men het maar niet doet. Het leven van iemand met een Ontwijkende Persoonlijkheidsstoornis kan daarom ook als zwaar en eenzaam worden ervaren. Men wil allerlei activiteiten ondernemen en ergens bij horen maar men durft het niet. Een sociaal isolement ligt op de loer. Het is daarom van groot belang dat familieleden en vrienden blijven aandringen op contact.

Een Ontwijkende Persoonlijkheidsstoornis staat meestal niet op zichzelf. Veel mensen die deze diagnose hebben gekregen hebben ook last van een of meerdere andere typen persoonlijkheidsstoornissen.

Obsessieve-Compulsieve Persoonlijkeidsstoornis (OCPS)

Iemand met een Obsessieve-Compulsieve Persoonlijkeidsstoornis is heel perfectionistisch. Zo erg zelfs, dat hij/zij het liefst alles zelf zou doen om er zeker van te zijn dat het goed wordt gedaan. Mensen met een Obsessieve-Compulsieve Persoonlijkeidsstoornis lopen daarom het risico vroeg of laat overspannen te raken omdat ze geen werk durven te delegeren aan anderen. Op het gebied van ideeën en opvattingen denken ze heel zwart-wit: iets is helemaal goed of helemaal fout. Daar tussen zit niets.

In de praktijk zal het voor mensen met een Obsessieve-Compulsieve Persoonlijkeidsstoornis lastig zijn om met anderen samen te werken en te leven. Omdat men vindt dat zij als enige weten hoe iets moet, accepteren zij de mening van de ander niet, laat staan het werk van de ander. Ze zijn van mening dat dit toch nooit aan hun eigen (onmogelijk) hoge standaard kan voldoen.

De behandeling van iemand met een Obsessieve-Compulsieve Persoonlijkeidsstoornis is niet eenvoudig. Iemand zal moeten leren accepteren dat andere meningen ook goed kunnen zijn en moeten leren zaken uit handen te geven.

Een Obsessieve-Compulsieve Persoonlijkeidsstoornis kan ontstaan wanneer iemand in de kinder- of jeugdjaren een kritische en strenge opvoeding heeft gehad waarbij het vooral om presteren draaide.

Paranoïde Persoonlijkheidsstoornis (PPS)

Iemand die last heeft van de Paranoïde Persoonlijkheidsstoornis heeft als algemeen kenmerk dat hij/zij extreem wantrouwig en achterdochtig is naar anderen. De Paranoïde Persoonlijkheidsstoornis komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen.

De Paranoïde Persoonlijkheidsstoornis heeft grote impact op de kwaliteit van leven omdat iemand die hier last van heeft constant op zijn hoede moet zijn voor anderen. Juist als anderen vriendelijk zijn wordt daar iets achter gezocht aangezien er van de gedachte wordt uitgegaan dat iedereen tegen je is en je bewust probeert te kwetsen. De hele wereld is vol met complotten en iedereen is erop uit om jou het leven zo moeilijk mogelijk te maken. Daarom kan iemand met een Paranoïde Persoonlijkheidsstoornis eigenlijk nergens echt van genieten. Wanneer iemand onrecht is aangedaan kunnen wraakgevoelens jarenlang iemands leven beïnvloeden.

De Paranoïde Persoonlijkheidsstoornis kan ontstaan door een trauma in de kinder- of jeugdijaren. Dit kunnen stressvolle gebeurtenissen zijn maar ook zaken als emotioneel- of lichamelijk geweld, verwaarlozing of extreme kritiek.

Schizoïde Persoonlijkeidsstoornis (SPS)

Het belangrijkste kenmerk van iemand met een Schizoïde Persoonlijkeidsstoornis is eenzaamheid. Iemand met een Schizoïde Persoonlijkeidsstoornis lijkt niemand nodig te hebben en beleeft geen enkel plezier aan activiteiten met anderen. In tegenstelling tot de Ontwijkende Persoonlijkeidsstoornis (waarbij iemand eigenlijk wel contact wil maar het niet durft) is er bij de Schizoïde Persoonlijkeidsstoornis ook echt geen behoefte aan contact. Het opdringen van contact zal daarom alleen maar averechts werken.

Iemand met een Schizoïde Persoonlijkeidsstoornis leeft vaak als een kluizenaar. Omdat er geen behoefte is aan vrienden kan iemand uiteindelijk vereenzamen en aan zijn lot overgelaten worden.

Deze stoornis komt overigens vaker voor bij mannen dan bij vrouwen en kan ontstaan wanneer iemand tijdens de kinder- of jeugdijaren verwaarloosd is door de ouders. Ook geweld (zowel emotioneel, fysiek of seksueel) kan hier invloed op hebben.

Schizotypische Persoonlijkeidsstoornis (STPS)

Mensen die last hebben van een Schizotypische Persoonlijkeidsstoornis zullen in de regel als *wereldvreemd* worden gezien. Ze hebben hun eigen visie op de werkelijkheid omdat ze aan de ene kant de wereld om zich heen anders waarnemen en aan de andere kant een heel eigen manier van denken hebben.

In tegenstelling tot veel andere vormen van persoonlijkheidsstoornissen is de Schizotypische Persoonlijkeidsstoornis voor het grootste deel genetisch bepaald. De werking van de neurotransmitters is meestal zodanig ontregeld dat psychotische symptomen kunnen optreden. Stressvolle momenten en traumatische ervaringen in de kinder- of jeugdijaren kunnen het ontwikkelen van een Schizotypische Persoonlijkeidsstoornis bevorderen.

In de praktijk zal iemand met een Schizotypische Persoonlijkeidsstoornis vaak als een zonderling persoon worden gezien. Hierin schuilt ook meteen het gevaar dat iemand steeds meer op zichzelf aangewezen wordt.

Theatrale Persoonlijkheidsstoornis (TPS)

Mensen die de diagnose Theatrale Persoonlijkheidsstoornis hebben gekregen vallen meestal op door hun overdreven extraverte en dramatische gedrag. Ze stellen veel aandacht aan hun uiterlijk maar zijn vanbinnen vaak heel emotioneel.

Ze willen altijd graag in het middelpunt van de belangstelling staan en voelen zich ongemakkelijk en ongelukkig wanneer dit niet het geval is. Om toch de aandacht te krijgen gaan ze zich overdreven gedragen waarbij het uiterlijk een belangrijke rol speelt. Ook emoties worden in de strijd gegooid om de aandacht te krijgen.

In het dagelijks leven is het lastig voor iemand met een Theatrale Persoonlijkheidsstoornis om staande te blijven. Het overdreven gedrag stoot mensen af. Voor korte tijd is het meestal wel leuk om met deze mensen om te gaan omdat ze als interessant worden gezien maar dit slaat al snel om in afkeer. De persoon met een Theatrale Persoonlijkheidsstoornis zal dit als een afwijzing zien (omdat hij de relatie als veel hechter ervaart) en nog meer zijn best doen om in de belangstelling te komen staan. Hierdoor kunnen zelfs korte psychotische reacties optreden.

Dit was het laatste item in de serie over persoonlijkheidsstoornissen. Ik hoop dat u iets meer hebt geleerd over het leven met een persoonlijkheidsstoornis.

Zwarte Piet - gaat het daar nu echt om, of niet

Het kan u bijna niet zijn ontgaan: de hele discussie omtrent Zwarte Piet. De media staan er vol mee. Het gaat bijna nergens anders meer over. Iedereen heeft een mening en wil die ook graag ventileren. De ene na de andere actie wordt gestart om Zwarte Piet te behouden zoals hij is, dan wel om het uiterlijk juist aangepast te krijgen. Nu is het op zich helemaal niet erg om ergens een mening over te hebben en die ook kenbaar te maken. We leven immers in een vrij land en we kennen de vrijheid van meningsuiting. Niets mis mee, of je nu voor- of tegenstander bent. Wat mij wel verbaast is de felheid waarmee deze discussie wordt gevoerd. Het lijkt wel of het een zaak van leven en dood is geworden. Zowel de voor- als tegenstanders maken zich daar schuldig aan. Waar komt dat toch vandaan? Wat is er mis met Nederland dat mensen elkaar letterlijk doodsbedreigingen sturen om een verzonnen figuur uit een kinderfeest. Kijk, die vraag vind ik persoonlijk veel interessanter.

Ik denk dat er twee dingen goed mis zijn in Nederland. In de eerste plaats heeft dat te maken met een enorme hoeveelheid opgekropte agressie die bij veel mensen aanwezig is. Die agressie moet er zo af en toe uit. Daar heeft men tegenwoordig zo zijn of haar eigen manier voor bedacht. Of dat nu is tijdens supportersrellen bij een voetbalwedstrijd, helemaal uit je dak gaan bij de Oud en Nieuw viering, tijdens de pauze op het schoolplein of rond de discussie omtrent Zwarte Piet; als we onze agressie maar kwijt kunnen. Helaas zijn dat wel de verkeerde manieren om met agressie om te gaan. Waar komt die opgekropte agressie trouwens vandaan? Waarom laten we het zover komen dat die agressie überhaupt de kans krijgt om zich in ons te nestelen? Dat is namelijk helemaal niet nodig. Als u iets dwars zit, spreek dat dan meteen uit naar elkaar. Dat lucht op. Als iedereen direct vertelt wat hem of haar dwars zit krijgt agressie geen kans om zich te vormen. We leven tegenwoordig zo langs elkaar heen dat we onszelf niet meer de gelegenheid gunnen om ons op een normale manier te uiten. Ik denk dat daar een groot deel van de verklaring te vinden is hoe deze volkswoede heeft kunnen ontstaan.

In de tweede plaats denk ik dat we in Nederland de realiteitszin uit het oog zijn verloren. Er zijn zoveel problemen in de wereld. Ik hoef u toch niet te vertellen wat er zich allemaal op deze aarde afspeelt op dit moment? Kijk alleen maar eens naar het Midden-Oosten, het ebola virus, de steeds groter wordende kloof tussen arm en rijk. Wat hebben wij het dan toch nog goed hier in ons veilige Nederland. Of is dat misschien wel de kern van het probleem. Hebben wij het zo goed dat we niets anders kunnen dan ons druk maken over Zwarte Piet. Of is het juist andersom: als we ons heel erg druk maken over Zwarte Piet dan hoeven we niet aan de echte problemen in deze wereld te denken. Misschien is dat het inderdaad wel. Misschien denken we wel teveel als een kind: maak je druk over iets simpels dan hoef je de echte problemen niet onder ogen te komen. Kijk, dan heb ik ook meteen de connectie weer gevonden met de term kinderfeest.

Massahysterie

Waar denkt u aan bij het woord massahysterie? Ik persoonlijk heb bij dat woord een beeld voor ogen van mensen die met fakkels en hooivorken gewapend, in een middeleeuwse setting, optrekken om de een of andere sukkelaar een kopje kleiner te maken. Waarschijnlijk een eenzame, wat zonderlinge vrouw, die toevallig net langsliep toen bij de plaatselijke veehouder het beste kalf door haar hoefjes zakte. De link was snel gelegd. Een heks! Ze is een heks! Laat ons haar ombrengen opdat wij niet allen verloren gaan. Ja, zo ging dat. Ach, we wisten niet beter toen. Alles wat vreemd of afwijkend was, was verdacht. Wanneer ergens een besmettelijke ziekte uitbrak dan stond de hele wereld in brand (dat wil zeggen: het kleine wereldje wat zonder de huidige massa communicatie bereikt kon worden). Gelukkig weten we nu beter. We laten ons nu niet meer zo snel op de kast jagen. Toch?

Ik moest hieraan denken toen ik gisteravond een item in *De Wereld Draait Door* zag over de berichtgeving over ebola in de VS. Natuurlijk is ebola een verschrikkelijke ziekte waar we zo snel mogelijk grip op moeten krijgen. Vanzelfsprekend horen daar de nodige voorzorgsmaatregelen bij. De manier waarop er echter nu, voornamelijk in de VS, op gereageerd wordt riekt heel erg naar massahysterie. Ik waande mij weer even terug in de middeleeuwen. Blijkbaar is een bericht dat iemand in een bepaalde straat of op een bepaalde school heel misschien contact heeft gehad met iemand die weer iemand kent die misschien heel in de verte in contact is geweest met iemand die op vakantie is geweest in Afrika voldoende om een deel van de bevolking op de kast te jagen. Op zulke momenten verdwijnt het gezonde verstand. We zijn toch mensen die zo vertrouwen op de hedendaagse moderne geneeskunde? Nou, op zulke momenten niet meer hoor. Dan vervallen we tot een soort oermens, enkel nog gedreven door een diep geworteld instinct om te overleven. Gelukkig komen er nog geen fakkels en hooivorken aan te pas maar hoe dichtbij moet het gevaar komen voordat we weer naar zulke middelen grijpen?

Mensen, laat je toch niet bang maken door de media (de goede daargelaten). Veel media leven van sensatieverhalen en brengen hun nieuws dan ook op die manier. Is het dan vreemd dat zulke berichtgeving massahysterie opwekt? Ik vind van niet. Laten we alsjeblieft met ons gezonde verstand blijven denken en doen wat noodzakelijk is. Laten we ons niet verlagen tot wat onze voorvaders deden. U moest eens weten waar u toe in staat bent als het op overleven aankomt. Wat dat betreft is niets dierlijks... eh, ik bedoel natuurlijk, menselijks ons vreemd.

Op zoek naar ouderwetse gezelligheid

Kent u de televisieprogramma's *Boer Zoekt Vrouw* en *Heel Holland Bakt*? Vast wel. U heeft vast weleens een aflevering gezien of er in ieder geval van gehoord. Ik ga dan ook niet uitleggen wat voor soort programma's het zijn. Als u dat niet weet zoekt u dat maar op. Ondanks dat het heel verschillende programma's zijn hebben ze wel iets gemeen: het zijn beide echte (zoals ze dat noemen) kijkcijferkanonnen. Dat is iets waar ik met u over na wil denken. Hoe komt het dat deze programma's zoveel kijkers trekken?

Aangezien dat beide programma's zoveel kijkers trekken, ondanks de totaal verschillende opzet, zullen we op zoek moeten naar de overeenkomsten. Beide programma's worden gepresenteerd door een lieflijke en geestige dame. Zou dat de oorzaak achter het succes zijn? Het zal zeker bijdragen maar er zijn ook genoeg andere programma's met lieflijke dames die weinig kijkers trekken. Dat kan dus het succes niet verklaren. We moeten verder zoeken. In beide programma's wordt respectvol omgegaan met de kandidaten. Kijk, dat is wellicht iets wat ons aanspreekt. Behandel een ander zoals je zelf behandeld wilt worden. In veel andere programma's is dat tegenwoordig ver te zoeken. Dat is misschien een goede verklaring voor het succes. Maar we zoeken nog even verder. Beide programma's stralen rust uit. Geen flitsend camerawerk met snelle shots vanaf verschillende posities of camera's die om de kandidaten heen roteren. Van veel andere programma's word je onrustig door het heen en weer gespringen van beelden al dan niet aangevuld met harde muziek. Bij deze programma's is dat niet zo. Misschien is dat iets waar wij meer van houden dan de meeste programmamakers denken.

Weet u wat volgens mij de sleutel van het succes is: beide programma's stralen een ouderwetse gezelligheid uit. Wie denkt niet met weemoed terug naar de momenten dat je als kind bij je oma en opa aan de keukentafel lekkere appeltaart kreeg. Of dat je als kind een lekkere dampende beker warme chocolademelk kreeg als je verkleumt van de kou uit school kwam. Of dat je als kind voor de warme kachel zat en je moeder in de Kerstvakantie een mooi verhaal voorlas. Dat zijn gevoelens die programma's als *Boer Zoekt Vrouw* en *Heel Holland Bakt* bij mij oproepen. Niet alleen bij mij maar volgens mij bij heel veel Nederlanders. Stiekem verlangen we terug naar die ouderwetse gezelligheid, die veiligheid, die geborgenheid. Bij dit soort programma's kunnen we als volwassenen even wegdromen. Even weg van die harde, egoïstische wereld met al haar problemen. We kunnen weer even dat oude gevoel oproepen voordat we de aardse werkelijkheid weer in gaan. We kunnen even tot rust komen. Waren er maar meer van dit soort programma's...

Commentaar

Zo af en toe ga je voor een blog op zoek naar zaken die in de maatschappij spelen en die probeer je te verklaren. Voor jezelf natuurlijk maar ook voor anderen. Deze blog is er zo'n eentje. Het begint met iets wat je zelf constateert. Je denkt erover na en voor je het weet heb je weer een kantje vol geschreven.

Coulrofobie

Angsten zijn er in vele soorten en maten maar weet u wat coulrofobie is? Dat is angst voor clowns. Jawel, er zijn echt mensen die bang zijn voor clowns. Zo erg soms dat er zelfs weleens clowns in blinde paniek knock-out geslagen zijn. Is het vreemd om bang te zijn voor een clown? Nee, het is niet meer of minder vreemd als elke andere soort angst die er bestaat. Niet iets om je voor te schamen. Angst komt altijd ergens vandaan. Het is er niet zomaar. Het komt uit ons onderbewuste en zorgt ervoor dat we (door ervaringen uit soms een ver verleden) ineens compleet in paniek kunnen raken.

Waar komt die angst voor clowns dan vandaan? Nou, eigenlijk is het niet eens zo moeilijk te verklaren. Wat is namelijk het kenmerk van een clown? Hij (of zij natuurlijk) is door het uiterlijk niet herkenbaar. Sterker nog, door het uitgedoste uiterlijk is het ware gezicht van de clown niet goed te zien. Ook al trekt een clown een lachend gezicht, het zegt niets over het karakter van de clown. Misschien is hij wel kwaadaardig of gemeen. Kijk, en dat is nu precies het punt. Je weet niet waar je aan toe bent en dat maakt de situatie onvoorspelbaar of zelfs bedreigend. Dat is een angst die we allemaal wel herkennen. We willen als mens graag weten waar we aan toe zijn zodat we op de juiste manier kunnen reageren. Kunnen we dat niet, dan hebben we het gevoel de controle kwijt te raken en dat voelt als een bedreiging.

U moet het niet verder vertellen hoor maar eigenlijk vind ik Cliniclowns een beetje eng. Ze doen heel goed werk hoor, geen slecht woord daarover. Toch loop ik het liefst met een grote boog om ze heen. Ik weet ook niet waarom. Bij de standaard clowns voel ik helemaal geen angst. Zou clinicoulrofobie inderdaad ook bestaan? Tijd om dat eens uit te zoeken.

Wat is een goed boek?

Als ik aan u vraag wat een goed boek is, wat zegt u dan? Waarschijnlijk noemt u me dan de naam van uw favoriete boek. Of misschien wel van meerdere boeken. Misschien noemt u wel de naam op van een boek dat op dit moment heel populair is of (als u niet zo'n lezer bent) een boek dat anderen goed vinden. Zoveel mensen, zoveel meningen. Logisch natuurlijk want we hebben nu eenmaal niet allemaal dezelfde smaak. Maar wat maakt nu dat iets een goed boek is?

Misschien moet ik de vraag anders formuleren: wanneer is een boek goed? Eigenlijk kan ik precies dezelfde vraag stellen over een muziekstuk, een film of een schilderij. Wanneer is een schilderij bijvoorbeeld goed? Is het goed wanneer iedereen het mooi vindt? Is het goed wanneer iedereen erover praat? Is het goed wanneer iedereen er een mening over heeft? Nee, dat hoeft helemaal niet. Er zijn veel boeken of schilderijen die ik goed vind maar waar een ander zijn schouders voor ophaalt. Andersom zijn er ook boeken en schilderijen waar ik de schoonheid niet van inzie terwijl anderen er lyrisch over zijn. Het heeft dus in feite niets met de mening van anderen te maken. Het heeft wel alles te maken met degene die het boek, schilderij of de film gemaakt heeft. Wanneer de maker vindt dat hij of zij datgene in het boek of schilderij heeft kunnen vatten wat hij of zijn oorspronkelijk in zijn of haar hoofd had, dan is het boek of schilderij goed. Eigenlijk kan alleen de maker dus bepalen of iets wel of niet goed is.

Is *De Nachtwacht* van Rembrandt dus een goed schilderij? Ik heb geen idee. Misschien had Rembrandt wel iets heel anders in zijn hoofd toen hij eraan begon. Nu denk ik wel dat hij het een goed schilderij heeft gevonden anders had hij het destijds niet op de markt gebracht, hoewel dat in die tijd ook weleens om puur financiële redenen gebeurde. Ten diepste weten we niet of Rembrandt tevreden was over zijn schilderij. Zo weten we net zomin of iemand als Tolkien helemaal tevreden was over zijn *The Lord of The Rings* trilogie (dat vind ik nou trouwens een heel goed boek). He, wacht eens even... ik ben zelf heel tevreden over mijn eigen boeken! Dat houdt dus in dat het, volgens mijn eigen verhaal hierboven, goede boeken zijn. Dat is dan toch weer mooi meegenomen!

Commentaar

Wie deze blog leest kan misschien het idee krijgen dat ik nogal arrogant ben. Het lijkt op een stuk reclame voor mijn eigen boeken. Wellicht is dat wel zo. Dan is dat goed gelukt. In beginsel was het stukje bedoeld om uit te leggen dat iedereen een ander idee heeft over wat wel of niet een goed boek is.

Zelfstigmatisering

Ik wil het eens met u hebben over het onderwerp zelfstigmatisering. Ik neem aan dat u weet wat een stigma is? Ik zal het voor de zekerheid toch even uitleggen. Een stigma is een stempeltje dat we op bepaalde personen of groepen plakken. Bij dat stempeltje horen bepaalde vooroordelen en helaas zijn dat meestal negatieve vooroordelen. Het woord stigma komt oorspronkelijk uit het Latijn en was het brandmerk dat aangaf wie de eigenaar was van een slaaf. Vandaar dat het woord stigma in onze taal nog steeds stempel of brandmerk betekent.

U weet nu wat een stigma is, maar wat is dan zelfstigmatisering? Dat is een feite een stempeltje dat we bewust of onbewust op onszelf plaatsen. Het zijn eigenlijk alle redenen die we maar kunnen bedenken waarom we bepaalde dingen niet kunnen of willen doen. U kunt zelf waarschijnlijk wel voorbeelden bedenken.

Ga je een keer mee naar koor? Nee, niets voor mij. Ik kan helemaal niet goed zingen.

Ga je dan mee een stuk fietsen? Nee, je kan beter alleen gaan. Ik houd je alleen maar op.

Er staat een leuke vacature voor je in de krant. Echt iets voor jou. Nee, daar kan ik beter niet op reageren. Dat wordt toch niks.

En zo halen we onszelf naar beneden en gaan we uiteindelijk geloven dat we inderdaad niets kunnen.

Weet u wat de meest bekende reden is voor zelfstigmatisering: wat zou een ander ervan vinden? Daar maken we ons het meest druk om. Als we iets nieuws willen doen dan denken we in eerste instantie niet wat wij er zelf van zullen vinden maar wat een ander ervan zal vinden. Mensen, stoor je niet aan de mening van een ander! Als u dat doet dan kunt u net zo goed helemaal niets nieuws meer ondernemen want anderen hebben altijd wel hun mening klaar. Het gaat erom wat u ervan vindt. Wilt u iets nieuws ondernemen en vindt u het leuk: doe het dan gewoon. Let niet op anderen. Wilt u op een koor? Doe het gewoon. Stel dat anderen zeggen dat u niet mooi zingt? Nou en... als u er plezier in heeft dan is het toch prima. Gaat u met iemand een stuk fietsen en u blijft achter? Nou en... dan moet die ander maar iets langzamer trappen. Als die er geen begrip voor heeft dat u iets langzamer fietst dan is dat zijn probleem en niet dat van u. Denk in eerste instantie wat u leuk vindt. U bent alleen verantwoordelijk voor uw eigen doen en laten en niet voor de reactie die dat bij een ander oproept.

Kinderlijk gedrag

Met stijgende verbazing heb ik de afgelopen dagen de laatste ontwikkelingen in de discussie over de figuur van Zwarte Piet gevolgd. In verschillende programma's zijn voor- en tegenstanders aan het woord geweest om elkaar met allerlei argumenten te bestoken. Er wordt door beide kampen steeds meer bijgehaald om het gelijk maar aan hun kant te krijgen. Gisteravond hoorde ik in *De Wereld Draait Door* dat nu zelfs de stoomboot mee zou dragen aan het racistisch karakter van Zwarte Piet omdat slaven vroeger ook met boten vervoerd werden. Nog even en Amerigo staat ook ter discussie. Altijd een witte schimmel, kan dat nog wel? Moet de Sint niet ook eens een keer op een bruin of zwart paard rijden? Misschien moeten we er een paardenfluisteraar bijhalen om te onderzoeken hoe de paarden er zelf over denken. Voor je het weet spannen ze een rechtszaak aan bij de commissie voor de rechten van het paard.

Weet u welk beeld deze hele discussie bij mij oproept? Dat van een kleuterklas vol met jengelende kleine kinderen die hun zin niet krijgen en daardoor steeds harder gaan schreeuwen. Kinderen zijn daar heel goed in (mijn kinderen vroeger in ieder geval wel). Kinderen hebben daar een speciaal zesde zintuig voor. Krijg je op de ene manier niet je zin, dan maar op een andere manier. Willen mama en papa niet toegeven, dan maar een schepje er bovenop doen in het testen van het stemvolume. Geven ze nog steeds niet toe? Dan ga je zielig doen, of dreigen, of heel hard op de grond liggen schreeuwen en stampen. Het liefst in een volle supermarkt. Dat werkt het best! Ja, kinderen weten precies hoe ze het spelletje moeten spelen. Het lijkt wel of zowel de voor- als tegenstanders van Zwarte Piet een voorbeeld hebben genomen aan die kleine kinderen. Ik moet wel eerlijk erbij zeggen dat ik dit gedrag meer bespeur bij de tegenstanders dan bij de voorstanders.

Ach, wie weet... misschien komen we ooit nog eens tot een oplossing. Misschien helpt het als we een paar weken verder zijn, dan is het namelijk Kerst. Het feest van verbroedering, van verdraagzaamheid. U weet wel: Vrede op aarde. Ja, vrede op aarde... maar eerst moeten we nog wel ongeschonden het heilig avondje door zien te komen.

Commentaar

Ik vond het heel grappig dat aan het eind van het *Sinterklaasjournaal* daadwerkelijk een paard voorkwam met een andere kleur. Dat wist ik uiteraard nog niet toen ik deze blog schreef. Misschien een vooruitziende blik?

Moderne slavernij

Slavernij, het is de laatste tijd weer een heel actueel onderwerp. Weet u eigenlijk wat het woord slavernij precies betekent? Het is een toestand waarin iemand het bezit is van een ander en niet zelf kan bepalen wat hij of zij doet. Gelukkig is slavernij iets uit het verleden... toch? Ja, we kennen nog wel vormen van moderne slavernij. Wat dacht u bijvoorbeeld van vrouwen die tegen hun zin ter werk worden gesteld in de prostitutie. Of wat dacht u van kinderen die in het verre oosten tegen een schamel loontje moeten werken in kledingfabrieken. Gelukkig komt slavernij in Nederland bijna niet meer voor. Geloof u het zelf? Misschien ziet u het helemaal niet meer omdat we er met z'n allen zo aan gewend zijn geraakt. Kijk eens echt goed om u heen. Wij zijn allemaal slaven van een nieuwe, moderne vorm van slavernij. Wij zijn allemaal slaven van de moderne consumptiemaatschappij!

Nou moet je niet van die onzin gaan vertellen hoor. Wij slaven? Wij bepalen toch zelf wat we doen? Wij zijn toch vrij in ons doen en laten? Dacht u dat echt? Dacht u echt dat u zelf bepaalt wat u doet? Ik dacht het niet. Kijk eens in uw agenda en zoek eens een vrij plekje deze week waarin u zelf kan bepalen wat u doet. Ik wacht wel even. Wat... u heeft deze week helemaal geen vrij plekje! Hoe kan dat nu? Heeft u overdag helemaal geen tijd dan? Oh, dan **moet** u werken. Ja, natuurlijk, u **moet** immers geld verdienen voor uw levensonderhoud (want u wilt wel het beste van het beste kunnen kopen). Nou, maandagavond dan? Oh, dan **moet** u naar een verjaardag (ook al heeft u daar eigenlijk helemaal geen zin in). Dinsdagavond dan misschien? Dan **moet** u de vergadering voor woensdagochtend voorbereiden. Ja, dat **moet** natuurlijk ook gebeuren (want anders kunt u geen goede sier maken bij uw baas). Woensdagavond dan? Dan **moet** u eerst sporten en dan meteen door naar een ouderavond (u **moet** immers wel een afgetraind lichaam hebben want dat hoort zo). Donderdagavond dan? Oh, u kunt geen enkele avond want altijd **moet** u wel iets doen. Zaterdag dan? Dan heeft u toch wel een plekje vrij? Ook niet. U **moet** eerst met uw kinderen naar het sportveld (voor uw kinderen **moet** u natuurlijk alles over hebben anders bent u geen goede ouder), daarna **moet** u kleding kopen want de nieuwe wintercollectie is binnen (en die **moet** u hebben anders hoort u er niet bij) en vervolgens **moet** u nog ergens bijklussen omdat u anders die nieuwe mobiel niet kunt kopen (en die **moet** u uiteraard hebben. U **moet** immers altijd bereikbaar zijn). Tja, dan blijft alleen de zondag nog over. Oh, dan kunt u ook niet. Waarom dan niet als ik vragen mag. Oh, dan **moet** u boodschappen doen omdat u daar door de week geen tijd voor hebt en daarna **moet** u met vrienden uit om nog wat te kunnen ontspannen.

Overdrijf ik? Ik hoop van wel maar ik vrees van niet. Ik kom het overal tegen: mensen die altijd maar iets **moeten** doen en zichzelf voorhouden dat ze het doen omdat ze het zelf willen. U bent natuurlijk niet zo'n iemand. U bent geen slaaf van de moderne consumptiemaatschappij. Hoe kan ik dat nu denken. Wees eens eerlijk. Sla uw agenda eens open en kijk eens hoeveel afspraken erin staan die u heeft gemaakt omdat u het zelf wilt en niet omdat het **moet**. Ik ben heel benieuwd.

Gemak dient de mens

Gemak dient de mens, het is een bekende uitdrukking die vaak wordt gebruikt wanneer er het zoveelste huishoudelijke apparaat op de markt komt dat ons het leven weer iets aangenamer moet maken. Maar zijn we nu de afgelopen decennia zoveel gelukkiger geworden van al die nieuwe mogelijkheden? Natuurlijk, ik ben als huisman heel blij met mijn wasmachine, stofzuiger en strijkijzer et cetera. Als ik dat allemaal met de hand zou moeten doen zou ik weinig tijd meer voor schrijven overhouden. Maar als we eens heel kritisch kijken. Wat heeft al die welvaart ons gebracht? Waren onze voorouders zoveel slechter af zonder al die elektrische apparaten? Ze hadden het fysiek zwaarder, dat zeker. Maar waren ze daardoor minder gelukkig.

Al dat gemak dat ons dient heeft ons veel goeds gebracht. We houden veel meer vrije tijd over dan onze voorvaders. We leven tegenwoordig ook langer. Onze kinderen kunnen doorleren en hoeven niet vanaf hun vroege jeugd mee te werken op het land of in de fabriek. Allemaal voordelen. Er is echter ook een keerzijde. In menig gezin is tegenwoordig de maaltijd gedegradeerd tot het in de magnetron opwarmen van een kant-en-klaar maaltijd om maar weer zo snel mogelijk met je snufferd achter de televisie of computer te kunnen zitten. En waarom? Om het zoveelste onzinnige programma te kunnen zien wat je zeker niet mag missen? Er zijn nog nooit zoveel echtscheidingen, eenzame en depressieve mensen en jongeren met overgewicht geweest als in onze tijd. Al die extra vrije tijd is heel mooi natuurlijk. Zo mooi dat 's avonds veel jongeren op straat rondhangen en uit verveling maar weer eens het zoveelste bushokje met de grond gelijk maken.

Wat ben je vandaag weer heerlijk negatief, Ronald. Is vooruitgang dan niet goed? Moeten we maar weer allemaal in hutjes op de hei gaan wonen? Nee hoor, dat hoeft nu ook weer niet, hoewel ik daar best weleens naar terug verlang. Het gaat mij er om dat we gewoon eens kritisch naar ons leven kijken of we al die moderne spullen echt nodig hebben. Als het ons helpt in ons dagelijks bestaan, prima. Als we er onrustig van worden en ongelukkig omdat we niet weten wat we met onze vrije tijd moet doen, denk dan eens goed na. Kijk eens om u heen. Er zijn genoeg mensen die snakken naar wat extra aandacht en hulp. Misschien kunt u zich daar nuttig maken? Als we op die manier met onze extra vrije tijd om gaan dan durf ik best hardop te zeggen: gemak dient de mens!

De negatieve spiraal

Ik denk dat we dit allemaal wel kennen: de negatieve spiraal. Een aaneenschakeling van negatieve gedachten en gevoelens die ons naar beneden zuigen in een gebied waar we eigenlijk helemaal niet willen komen. De negatieve spiraal brengt ons in een gemoedstoestand waar we ons totaal niet goed bij voelen. Grote vraag is altijd: hoe doorbreken we die negatieve spiraal zodat we weer uit die poel van sombere gedachten kunnen komen.

Waar komt dat nu eigenlijk vandaan? Hoe is het mogelijk dat we onszelf in een gemoedstoestand kunnen brengen die ons steeds verder af doet glijden, naar een plek waar we zo moeilijk weer uit kunnen komen? Natuurlijk heeft de ene persoon er meer last van dan de ander. Het ligt eraan of je positief of negatief bent ingesteld. Toch kan zelfs de meest positieve mens in een negatieve spiraal terecht komen. Heeft het iets met stofjes in onze hersenen te maken? Ja, dat kan. Ik slik zelf Paroxetine. Paroxetine is een geneesmiddel dat vaak voorgeschreven wordt bij depressies. Het zorgt ervoor dat de hoeveelheid serotonine in de hersenen op peil blijft. Serotonine is een natuurlijk voorkomende stof dat een rol speelt bij emoties. Het zorgt er in feite voor dat we ons happy voelen. Wie uit zichzelf te weinig serotonine aanmaakt zal sneller vatbaar zijn voor negatieve gedachten.

Heeft de negatieve spiraal dan alleen met stofjes in onze hersenen te maken? Nee, zeker niet. Het heeft ook met factoren als stress en onze algehele gesteldheid te maken. Wanneer iemand zich griepig voelt of moe is dan is men veel eerder vatbaar voor negatieve gedachten. Voor een groot deel heeft het alles met ons zelfbeeld te maken. Staan we sterk in onze schoenen, voelen we ons gelijkwaardig aan anderen, dan is de kans dat we in een negatieve spiraal terecht komen klein. Voelen we ons klein en minder dan anderen, dan is de kans dat we in een negatieve spiraal terecht komen groot. Mensen met een laag zelfbeeld lopen dus veel meer kans om af te glijden in die poel van sombere gedachten. Dat kan allerlei oorzaken hebben. In veel gevallen zullen psychische kwetsbaarheden meespelen maar het kan ook te maken hebben met opvoeding of de cultuur waarin iemand is opgegroeid. Wanneer we ons zelfbeeld kunnen opkrikken wordt de kans dat we in een negatieve spiraal terecht komen dus een stuk kleiner. Hoe krijgen we dat dan voor elkaar? Daarover de volgende keer meer...

Opwaarderen van ons zelfbeeld

Ons zelfbeeld is eigenlijk net een ov-chipkaart. We hebben er een bepaald tegoed op staan. Wanneer dat tegoed hoog genoeg is denken we positief over onszelf en lukt alles wat we doen. Soms verbruiken we, door allerlei gebeurtenissen, iets van dat tegoed. Als het tegoed boven een bepaald niveau blijft dan is er niets aan de hand. Komt het tegoed onder een bepaald niveau dan gaan we negatief over onszelf denken en zien we alles somber in. Dan moeten we ons zelfbeeld weer opwaarderen. Helaas kan je niet, zoals met de echte ov-chipkaart, langs een oplaadpunt gaan. Om ons zelfbeeld weer op pijl te krijgen is iets anders nodig.

Hoe krijg je dan een positiever zelfbeeld? Het antwoord ligt in de manier waarop we denken. We moeten anders gaan denken. We moeten logisch of eigenlijk realistisch gaan denken. Wanneer iets niet gaat zoals gehoopt dan kunnen we verschrikkelijk in de put raken. We gaan erover piekeren en uiteindelijk komen we tot de conclusie dat het onze eigen schuld is dat er iets is mislukt. Tja, als iets onze schuld is dan is dat natuurlijk heel erg dom. Zo dom dat iedereen ook aan ons zal zien wat voor losers we zijn en ons ook op die manier zal behandelen. Fout! Denk anders! Denk logisch! Is het eigenlijk wel zo verschrikkelijk dat iets niet zo gaat als we in gedachten hadden? Is het zo'n ramp of is het alleen maar jammer. Heeft u er alleen zelf maar last van? Zo ja, dan zal het anderen helemaal niets interesseren, laat staan dat anderen u er anders door zouden gaan behandelen. Eigenlijk is er helemaal niets aan de hand. Iedereen maakt weleens een fout en van fouten kan je tenslotte leren. Eigenlijk is het dus gewoon goed dat niet alles gaat zoals gepland want daardoor leer je. Kijk, dat is anders denken. Dat is negatieve gedachten vervangen door positieve. Dat is je zelfbeeld opwaarderen.

Is het werkelijk zo makkelijk? Nee, natuurlijk niet. Het lukt mij ook niet altijd hoor om overal iets positiefs in te zien. Ik heb wel geleerd dat het goed is positief te denken. Aan negatief denken heb je niets. Je wordt er alleen maar depressief van. Misschien alvast een mooi voornemen voor het nieuwe jaar: Denk anders, denk positief!

Het ultieme kerstgevoel

De laatste dagen heb ik het alweer regelmatig gehoord of gelezen: dit of dat geeft mij het ultieme kerstgevoel. Wat is nu eigenlijk het ultieme kerstgevoel? Hoe voelt dat? Waar krijg je dat van? Wat doet het met ons? Is het iets wat bedacht is door de commercie of zit er ook iets psychologisch achter? Dat zijn vragen waar ik eens met u over na wil denken.

Ik denk dat we allemaal wel weten wat het kerstgevoel precies is, toch? Hoe voelt dat dan? Best lastig om te omschrijven. Het is in ieder geval een fijn gevoel want anders zouden we er niet zo naar verlangen. Hoe kunnen we dat gevoel het best omschrijven? Dat is nog best lastig want het zal voor iedereen anders voelen. Ik denk dat in die omschrijving woorden voorkomen als vredig, gelukkig en behaaglijk. Een ander zal misschien eerder denken aan gezelligheid of geborgenheid. Het zijn in ieder geval allemaal omschrijvingen die een bepaalde gemoedsrust uitstralen. Misschien is dat wel hetgeen wat we de rest van het jaar missen? Waarom zouden we anders zo naar dat kerstgevoel verlangen en er alles aan doen om het maar te krijgen of vast te houden.

Mag ik eens vragen: waar krijgt u het kerstgevoel van? Ook op die vraag zal iedereen anders antwoorden. Ik denk dat mensen zullen antwoorden dat ze het van bepaalde muziek of films krijgen. Anderen, als het 's avonds eerder donker wordt en je de kaarsjes en de kerstverlichting goed ziet. Je kan eigenlijk van de meest vreemde dingen het kerstgevoel krijgen. Weet u waar ik het van krijg? Niet gaan lachen hoor. Ik krijg het van de lucht van stoofpeertjes, van warme chocolademelk op een regenachtige dag, van samen zijn met familie. Uiteraard krijg ik het ook van een gezellig versierd huis of van kerstmuziek. Ik draai eigenlijk het hele jaar door wel kerstmuziek. Dan heb ik het wel over traditionele kerstmuziek in de vorm van koor- en samenzang. Het geeft mij rust, dus waarom zou ik het niet doen.

Waarom verlangen we nu zo naar dat kerstgevoel? Ik denk dat het bij ons prettige herinneringen oproept uit onze kindertijd. Het stimuleert iets in onze hersenen waardoor we ons goed voelen. Bij mij werkt het in ieder geval wel op die manier. Hoe kunnen we dat gevoel nu het beste noemen, behalve dan het kerstgevoel? Ik kan het u eigenlijk niet vertellen. Ik kan wel proberen te omschrijven hoe het voor mij voelt. Het voelt of ik samen met de herders bij de stal in Bethlehem sta. Ik sta helemaal achteraan en moet op mijn tenen gaan staan om nog iets te kunnen zien. Dan ineens roept Maria mij en ze zegt: 'Kom maar dichterbij. Jij hoort er ook bij. Ik heb speciaal voor jou hier een plekje bewaard, heel dicht bij de kribbe.' Kijk, dat is voor mij nu het ultieme kerstgevoel.

Door openheid naar veiligheid

Een beetje vreemde titel misschien: door openheid naar veiligheid. Wat bedoel ik daar nu weer mee. Dat zal ik u uitleggen maar voor ik dat doe wil ik u iets vertellen over waar ik afgelopen vrijdag ben geweest.

Afgelopen vrijdag was er een inspiratiebijeenkomst van Samen Sterk zonder Stigma. Tijdens zo'n bijeenkomst ontmoeten we onze mede-ambassadeurs en eigenlijk iedereen die zijn of haar steentje bijdraagt bij SSZS. We wisselen ervaringen uit en er is de mogelijkheid aan workshops deel te nemen. Ook voor de inwendige mens wordt gezorgd. Omdat het aantal ambassadeurs en supporters zo fors is toegenomen kon deze bijeenkomst niet op de gebruikelijke plaats in Amersfoort plaatsvinden maar was er een conferentieoord afgehuurd. In dit geval een mooi oud klooster in Soesterberg, maar dat even terzijde.

Bij aankomst werd mij gevraagd of ik tijdens het plenaire gedeelte in het kort iets kon vertellen over mijn ervaringen met presentaties. Degene die dat normaal gesproken zou doen had zich afgemeld. Mijn natuurlijke reactie zou zijn geweest: nee, natuurlijk niet. Voor een zaal vol mensen iets gaan vertellen en dan ook nog totaal onvoorbereid. Dat gaat nooit lukken. Toch heb ik het gedaan. Weet u waarom? Omdat ik me bij deze groep mensen op mijn gemak voel. Hoe kan dat voor iemand die juist zo wantrouwig is? Omdat al deze mensen kampen met een psychische kwetsbaarheid en (nu komt het) daar open over zijn. Kijk, dat verklaart de titel van dit stukje: door openheid naar veiligheid. Omdat we allemaal open zijn voelt dat voor mij, en ook voor de anderen, veilig. Dat is iets wat in het dagelijks leven helaas nog weleens ontbreekt.

Waarom is het nu zo moeilijk om open te zijn over onze gevoelens en beperkingen? Misschien omdat we bang zijn dat anderen daar misbruik van maken. Misschien omdat we onszelf niet als zwakkere neer willen zetten. We moeten immers kunnen overleven in de maatschappij. Maar wat als iedereen nu eens open zou zijn? Dan hoeven we onszelf niet als zwakkere partij te zien. Dan kunnen we ons overal veilig voelen. Wat zou dat mooi zijn! Zou het ooit zover komen? Dat hebben we zelf in de hand. Het is maar dat u het weet.

Commentaar

Het is nu zomer 2017 en ik heb ondertussen meerdere presentaties gegeven voor SSZS. Het gaat mij steeds beter af. Ik voel tegenwoordig voor een groep als een vis in het water. Sterker nog, ik bereid de presentaties in steeds mindere mate voor. Waar ik voorheen alles tot in de details uitgeschreven had gebruik ik tegenwoordig alleen nog een paar steekwoorden. De rest komt tijdens het presenteren vanzelf wel. Mooi om bij jezelf ook die groei te zien.

De beste wensen

Dit is mijn laatste blog van het jaar 2014. Het is voor mij een bijzonder jaar geweest. Mijn eerste twee boeken zijn uitgegeven. Ik ben als presentatie-ambassadeur begonnen bij Samen Sterk zonder Stigma. Mijn herstel heeft zich verder doorgezet. Steeds als je denkt dat je nu wel op het maximale van je kunnen zit blijkt er toch nog meer mogelijk te zijn. Allemaal zaken om dankbaar voor te zijn en dat ben ik ook. Ik had een aantal jaar geleden nog niet voor kunnen stellen hoe het nu met mij zou gaan.

In deze laatste blog wil ik u als lezer uiteraard hele goede Kerstdagen wensen en alvast een heel voorspoedig 2015. Dat brengt mij meteen bij de titel van deze blog: de beste wensen. Nog een goede anderhalve week en we wensen elkaar weer het beste toe. Heel mooi natuurlijk maar ik heb het altijd een heel vreemd fenomeen gevonden. Mensen die de rest van het jaar niet naar je omkijken wensen je ineens het beste toe. Wat houden die wensen dan nog in? Wat is de waarde ervan? Worden ze niet gedegradeerd tot een noodgedwongen formaliteit? Moet je niet alleen die mensen het beste toewensen waar je het ook echt bij meent of zijn we nog wel zo beschaafd om die stap niet te zetten. Moeten we elkaar niet gewoon het hele jaar door het beste wensen? Misschien een goed voornemen voor 2015. Denk er maar eens over na....

Wat is onze mening ons waard?

Mijn eerste blog van 2015. Ik had eigenlijk een heel ander onderwerp in gedachten maar na de aanslag van gisteren in Parijs op het kantoor van Charlie Hebdo wil ik het eens met u hebben over *onze mening*. Ik heb gisteravond op de televisie regelmatig het begrip *vrijheid van meningsuiting* voorbij horen komen. Een groot goed die vrijheid van meningsuiting. Ik heb zelf over bepaalde onderwerpen ook een uitgesproken mening en die wil ik graag laten horen. Dat is ook de reden waarom ik boeken en blogs schrijf. Ik heb ergens een mening over (al dan niet gebaseerd op eigen ervaringen) en die wil ik graag met anderen delen. Delen, niet opleggen. Dat is nu precies de essentie van de vrijheid van meningsuiting: we delen meningen, we leggen ze niet op. Blijkbaar zijn er bepaalde mensen die ons wel hun mening willen opleggen of sterker nog, ons het zwijgen willen opleggen.

Zijn er eigenlijk grenzen aan de vrijheid van meningsuiting? Nee, wat mij betreft niet. Als ik ergens een mening over heb dan mag ik die uiten. Het kan natuurlijk dat mijn mening gebaseerd is op verkeerde feiten en daarom in wezen niet klopt maar dan is het nog steeds mijn mening. Je kan het er mee eens zijn of niet. We kunnen in overleg gaan en misschien dat ik daarna mijn mening nuanceer of verander. Zo werkt dat in een beschaafde wereld. Mag je dan zomaar alles roepen? Ik denk dat het eraan ligt waarom je iets roept. Ik zal het uitleggen. Sommige van mijn blogs van het afgelopen jaar gaan over best gevoelige onderwerpen. Onderwerpen die op dat moment actueel waren en waarvan de meningen uiteenliepen of soms hard botsten. Ik kan me voorstellen dat sommige mensen zich aangesproken hebben gevoeld door mijn blogs of misschien zelfs wel beledigd zijn. Dat was precies mijn bedoeling! Wie zich aangesproken heeft gevoeld of beledigd was het blijkbaar niet eens met mijn mening. Juist die personen wou ik aan het denken zetten. Het ging mij er in eerste instantie niet om, om anderen te beledigen maar om ze aan het denken te zetten. Daar ligt voor mij dan ook de grens. Ik schrijf mijn blogs en boeken omdat ik anderen aan het denken wil zetten. Als ze zich daarbij aangevallen of beledigd voelen... so be it. Teken dat men zich aangesproken voelt. Ik zal echter nooit een blog schrijven dat als enig doel heeft anderen te beledigen. Dat is geen vrijheid van meningsuiting, dat is gewoon onbeleefd en grof zijn tegen anderen. Zo wil ik zelf ook niet behandeld worden.

Wat is onze mening ons waard? Heel veel. Het is onze vrijheid. Wanneer we niet meer mogen zeggen wat we denken dan zijn we onze vrijheid kwijt. Dat is toch het laatste wat we willen: onze vrijheid kwijtraken. Daarom mensen: deel je mening, leg hem een ander niet op en leef in vrijheid! Je suis Charlie.

Verdraagzaamheid

Verdraagzaamheid, voor sommige mensen een moeilijk woord. Weet u wat het betekent? Het betekent dat je een ander accepteert zoals hij/zij is. Dat je een ander verdraagt, ook als hij/zij anders is dan u of een andere mening heeft. Je accepteert elkaars goede kanten maar ook de minder goede. Het betekent niet dat je alles maar goed moet vinden wat een ander doet. Je mag elkaar daarop aanspreken. Let op: aanspreken! Niet veroordelen en zeker niet erop los gaan slaan.

In ons gezin is de verdraagzaamheid vaak ver te zoeken. Wat wil je ook met drie opgroeiende pubers. 'Hij zei dit', 'ja maar zij zei dat', 'dat komt omdat jij zus naar me keek', 'ja vind je het gek als je zo tegen me doet'. Zo gaat het soms hele dagen door. Dat ze er niet mee van worden. Wij wel in ieder geval. Kan je nagaan, als mensen uit hetzelfde gezin al niet verdraagzaam met elkaar om kunnen gaan, hoe moet dat dan met de buitenwereld. We zien er helaas dagelijks voorbeelden van hoe intolerant we eigenlijk zijn. Ja, we denken dat we in Nederland heel tolerant zijn. Dat zijn we ook wel zolang een ander zich maar niet met ons bemoeit en zeker niet een andere mening heeft. Hoe durven ze. Wij weten toch immers het beste hoe anderen zich moeten gedragen! Nee, wij zijn heel tolerant zolang het ons maar niets kost. Zolang we maar kunnen blijven doen wat we willen. Zolang we maar onze behoefte kunnen bevredigen want daar draait het toch om. We willen best verdraagzaam zijn zolang het maar niet ons als individu raakt. Dan staan we op onze achterste benen en is de geest uit de fles.

Wat waren we verontwaardigd zeg vorige week. Een aanslag op de vrije pers. Een aanslag op de vrijheid van meningsuiting. Dat laten we niet gebeuren. Hup, op de barricades. Mijn zegen hebben jullie. Een aanslag op de vrijheid van meningsuiting raakt ook mij. Dat mogen en kunnen we niet over onze kant laten gaan. Ging het echt om die vrijheid van meningsuiting... of ging het ons om iets anders. Zijn we soms bang dat er straks meer mensen met een andere mening zijn dan die van ons. Zijn we soms bang dat we straks anderen niet meer mogen beledigen, want dat moet toch kunnen. Zijn we soms bang... dat we straks verdraagzaam moeten zijn terwijl we daar helemaal geen zin in hebben. Het gaat toch om het individu. Daar mag niemand aankomen zeg. Wat denken ze wel.

Mensen, vroeger had je een beroemd zinnetje: draagt elkanders lasten. Zo gek was dat nog niet. Misschien heeft Jetta Klijnsma wel gelijk met haar standpunt dat we meer voor elkaar moeten doen en niet ervan uit gaan dat alles maar voor ons wordt geregeld. Begrijp me niet verkeerd: met de achterliggende reden (bezuinigen) ben ik het totaal niet eens maar het is zo gek nog niet als we elkanders lasten dragen en wat verdraagzamer worden. Probeer het eens. Misschien bevalt het wel.

Eigen bijdrage jeugd-GGZ in strijd met grondrechten?

Er is de laatste weken heel wat te doen geweest over de eigen bijdrage voor de jeugd-GGZ. Voor wie het allemaal gemist heeft hier in het kort wat er aan de hand is. De jeugdzorg valt vanaf 1 januari 2015 onder provincies en gemeenten. Als gevolg hiervan moeten ouders een eigen bijdrage betalen voor psychiatrische hulp voor hun kind. Die bijdrage kan oplopen tot 1500 euro per jaar. Dat is voor veel ouders niet op te brengen. Let wel, het gaat hier om ouders die al genoeg aan hun hoofd hebben gezien de benodigde psychiatrische hulp voor hun kind. Het gaat om ouders die vaak al veel extra kosten hebben voor hun kind.

Natuurlijk kost de gezondheidszorg veel geld. Niemand die dat zal ontkennen. Dat er hier en daar een eigen bijdrage wordt gevraagd is ook niet vreemd. We zijn al jaren bekend met het fenomeen van de eigen bijdrage via onze zorgverzekering. Wat is dan het probleem? Het probleem is dat deze extra eigen bijdrage alleen geldt voor ouders met kinderen die psychiatrische hulp nodig hebben. Wanneer het gaat om ouders met kinderen die lichamelijke hulp nodig hebben, dan hoeft er geen extra eigen bijdrage te worden betaald. Dit omdat de lichamelijke zorg buiten provincies en gemeenten om loopt. Je kunt als ouders dus eigenlijk beter een kind hebben met lichamelijke klachten dan met psychische klachten. Let wel, ik wil lichamelijke klachten absoluut niet bagatelliseren. Het gaat mij om het feit dat er blijkbaar een onderscheid wordt gemaakt tussen lichamelijke- en psychische klachten.

He, wat hoor ik daar? Onderscheid? Geen gelijke behandeling dus? Dat doet me ergens aan denken. Aan artikel 1 van de grondwet. Wat staat daar ook alweer? *Allen die zich in Nederland bevinden, worden in gelijke gevallen gelijk behandeld. Discriminatie wegens godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht of op welke grond dan ook, is niet toegestaan.* Vrij vertaald moet iedereen in gelijke gevallen gelijk behandeld worden. Een ouder met een ziek kind dat hulp nodig heeft moet dus ook gelijk behandeld worden. Volgens mij gebeurt dat nu niet. Er wordt onderscheid gemaakt tussen lichamelijke- en psychische klachten. Onderscheid dat grote gevolgen kan hebben voor het betreffende kind want het is nu afhankelijk van de financiële draagkracht van de ouders of het wel of geen behandeling kan krijgen. Dat kan toch niet. Het gaat om een kind met nog een hele toekomst voor zich. Een kind dat niet heeft gevraagd om psychische klachten. Zo'n kind moet te allen tijden toegang hebben tot de benodigde zorg. Of gaan we door de eigen bijdrage weer terug naar de tijd waar kinderen met psychische klachten werden weggestopt en opgesloten in plaats van ze te behandelen. Laten we het zo ver komen? Nee toch!

Paramnesie

Heeft u weleens van paramnesie gehoord? Nee? Misschien zegt het u iets als ik de meer algemene term gebruik: déjà vu. Oh, zeg dat dan meteen. Die term kennen we wel. Dat is wanneer je in een situatie zit en je denkt dat je die al eerder hebt meegemaakt. Nou, dat is niet helemaal waar. Dat is wat we er in de volksmond van gemaakt hebben. Een echte déjà vu, of paramnesie is een tijdelijk defect in de hersenen. Door dat defect ontstaat er een herinneringsbeleving terwijl je denkt dat dit niet het geval kan zijn. Hoe werkt dat dan?

Onder normale omstandigheden wordt alles wat wij zien met onze ogen, in onze hersenen omgezet in beelden. We worden ons eerst bewust van wat we zien en na die bewustwording wordt het beeld opgeslagen in de hersenen. Zo weten we ons bijvoorbeeld bij het zien van vakantiefoto's precies te herinneren waar ze zijn genomen en wanneer. Al die informatie ligt opgeslagen in onze hersenen. Zo gauw we het beeld ergens weer terugzien worden de bijbehorende gegevens opgehaald in de hersenen. Dat kan heel ver gaan. Het kan het gevoel zijn dat bij het bewuste beeld hoort maar ook wat we op dat moment hoorden of roken.

Wat nu als er beelden zijn opgeslagen in de hersenen zonder dat die bewustwording er is geweest. In dat geval wordt in de psychologie gesproken van paramnesie. Dat is een echte déjà vu. Omdat er beelden zijn opgeslagen zonder dat er eerst een bewustwording is geweest in de hersenen van hetgeen we zien mist er een stuk informatie. We hebben wel de beelden maar alle bijbehorende gevoelens, gedachten, geluiden enzovoort zijn er niet. Iemand met een echte déjà vu ervaring kan zich dus ook werkelijk niet meer herinneren wanneer hij of zij dezelfde beelden eerder heeft gezien. Simpelweg omdat die informatie er niet is.

Wist u dat bij een persoonlijkheidsstoornis een soortgelijke ervaring kan optreden maar dan met een andere oorzaak. Probleem is dan dat iemand fantasie en werkelijkheid door elkaar gaat halen zodat iemand denkt een bepaalde gebeurtenis al een keer te hebben meegemaakt terwijl dat in werkelijkheid in een droom of film is geweest.

Het psychologisch effect van de hedendaagse terreur

Ik wil het met u eens hebben over het psychologisch effect van de hedendaagse terreur. Een heel interessant en ook actueel onderwerp. De laatste maanden en zeker de laatste weken lezen we steeds meer over terreur en terrorisme. Het lijkt steeds dichterbij te komen. Wat is nu eigenlijk het doel achter die terreur? Waarom maken we ons er zo druk om? Waarom jaagt het ons zo'n angst aan dat we in een soort nationale kramp schieten waarbij iedereen die zich net iets anders gedraagt of elke situatie die net iets anders is dan we verwachten verdacht is. Wat is terreur nu eigenlijk?

Het woord terreur is afgeleid van het Latijnse woord *terror*, wat gelijk staat aan ons woord *paniek*. In de context van het terrorisme is het, het dreigen of uitvoeren van elke vorm van geweld om een maatschappij te beïnvloeden om zo een bepaald doel te bereiken. Laten we wel wezen, terreur is niets nieuws. Zo lang de mens bestaat, bestaat ook de terreur. Sla de geschiedenisboeken er maar op na. Heersers (of juist hun tegenstanders) hebben altijd manieren gevonden om de bevolking schrik aan te jagen. Soms was het dé manier om een bevolking onder de duim te houden (schrikbewind). Soms de manier om een bewind juist omver te werpen. Hoe dan ook, het heeft altijd iets met die bevolking te maken. Aangezien wij allemaal deel uit maken van die bevolking is dat nu precies de reden waarom terreur ons zo'n angst aanjaagt.

Als terreur iets is van alle eeuwen, waarom worden we er juist nu zo bang voor? Dat heeft te maken met de manier waarop moderne terroristen handelen. Om dat uit te leggen moeten we even teruggaan naar bijvoorbeeld de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw. Zeg maar de hoogtijdagen van groeperingen als de IRA, ETA en RAF. Ook die bewegingen grepen de terreur aan om hun doel te bereiken. Er was echter wel een verschil met het hedendaags terrorisme. Die bewegingen streden tegen bepaalde doelen. Aanslagen van de IRA waren voornamelijk gericht op doelen van de Britse overheid of tegen Britse militairen. Maakte je daar geen deel van uit dan liep je geen gevaar. Er werd ook vaak vooraf gewaarschuwd om te voorkomen dat er onschuldige slachtoffers zouden vallen. He, daar hebben we nu precies het verschil met de hedendaagse terreur. Iedereen kan slachtoffer worden. Je hoeft niet meer tot een bepaalde bevolkingsgroep te behoren, op een bepaalde plaats te wonen of een bepaald beroep uit te oefenen. Dat is het grote verschil en dat is nu precies de reden waarom de hedendaagse terreur ons zo'n schrik aanjaagt: iedereen kan het slachtoffer zijn.

Nu komen we bij de kern van het onderwerp: het psychologische effect van de hedendaagse terreur. Terroristen zijn er blijkbaar in geslaagd ons het idee te geven dat iedereen doelwit kan zijn. Dat is wat ons zo'n angst aanjaagt. Dat is waarom we zo verkrampt reageren. In diezelfde hoek moeten we dan ook de oplossing zoeken van het probleem. Als we die angel eruit kunnen halen heeft de hedendaagse terreur geen effect meer en schiet het zijn doel voorbij.

Hardop tegen jezelf praten

Doet u dat weleens, hardop tegen uzelf praten? Nee? Of durft u het eigenlijk niet toe te geven. Het geeft niets hoor. Ik doe het regelmatig. Zo kan je gezellig een gesprek voeren terwijl je alleen bent. Heel handig. Het kan ook goed werken om hardop in jezelf te overleggen als je een belangrijke beslissing moet nemen. Beter hardop in jezelf overleggen en de juiste keuze maken dan zwijgen en het verkeerde kiezen. Dat zou wat mij betreft een mooi nieuw spreekwoord zijn. Waarom heerst er dan toch zo'n taboe op het hardop in jezelf praten? Zullen we daar eens over brainstormen? Maar dan wel hardop graag.

Ik denk dat de grootste oorzaak van het taboe, op hardop in jezelf praten, ligt in het verleden. Nog niet eens zo heel lang geleden werden mensen die hardop in zichzelf praatten of zich op welke manier dan ook anders gedroegen als anderen voor gek verklaart en zonder pardon opgesloten. Dat soort beelden zien we nog regelmatig in films die zich in vroeger tijden afspelen. Dat soort beelden onthouden we en het zijn juist ook dat soort beelden die het taboe in stand houden. Niemand wil eindigen in een donkere kerker met hooi op de vloer omdat ze niet weten wat ze met je aan moeten. Ik kan u vertellen: die tijd is gelukkig voorbij. Tegenwoordig wordt er anders met mensen omgegaan. Nu is dat helaas ook weer niet helemaal waar want ik ken verhalen van mensen die tegen hun zin opgesloten werden omdat ze teveel in zichzelf praatten. Dat is dan wel van een jaar of tien geleden, maar toch...

Er is ook een andere kant van de medaille. Uit onderzoek blijkt dat mensen die veel hardop in zichzelf overleggen veel evenwichtiger zijn, minder stress ervaren en vaker de juiste beslissing nemen. Kijk, daar kunnen we iets mee. Dat willen we allemaal wel. Zullen we ons vanaf nu er niet meer voor schamen dat we weleens hardop tegen onszelf praten. Het is niet erg. Als het u helpt u beter te voelen en de juiste beslissing te nemen, wat maakt het dan uit wat anderen ervan denken? Het gaat om u, niet om de ander!

De diagnose... een zegen of een nachtmerrie

Een onderwerp waar binnen de psychiatrie heel verschillend over wordt gedacht is het krijgen van een diagnose. Is dat nu een zegen... of juist een nachtmerrie. Waarom wordt daar zo verschillend over gedacht? Het is toch juist fijn als je weet wat er met je aan de hand is. Soms gaat er een traject van maanden of zelfs jaren aan vooraf voordat er een diagnose kan worden gesteld. Dan ben je toch blij als er eindelijk duidelijkheid is? Hoe komt het toch dat het woord *diagnose* zulke heftige reacties kan opleveren. Laten we daar eens naar kijken.

Ik ken, mede vanuit mijn ambassadeurschap bij Samen Sterk zonder Stigma, veel mensen met een psychische kwetsbaarheid. Onderling hebben we het regelmatig over het onderwerp *diagnose*. Uit die gesprekken blijkt dat sommige mensen heel blij waren toen ze eindelijk wisten wat er met ze aan de hand was maar anderen totaal niet. Hoe kan dat? Ja, ieder mens is anders en reageert anders. Daar zal het verschil wel door komen. Denkt u? Zal dat de enige reden zijn? Ik was zelf heel opgelucht toen bij mij, na maanden van onderzoek, eindelijk een diagnose kon worden gesteld. Het was voor mij een openbaring. Ik dacht mijn hele leven al dat ik gek was en dat er niemand anders op de hele wereld te vinden zou zijn die zoiets zou hebben als ik. Tot de diagnose kwam. Ik was niet gewoon gek, ik mankeerde werkelijk iets. Het kreeg een naam. Ik was niet de enige op de wereld die dit had. Met mij zijn er wereldwijd miljoenen met hetzelfde probleem. Die zijn er altijd geweest en zullen er (helaas) in de toekomst ook nog steeds zijn. De symptomen die bij mijn diagnose hoorden kwamen precies overeen met hoe ik mij mijn hele leven altijd heb gevoeld. Vandaar dat ik zo blij was met mijn diagnose. Ik kon eindelijk onder woorden brengen wat er met mij aan de hand was. Ik ben er veel over gaan praten, over gaan lezen, over gaan schrijven. Dat hielp. Ik kreeg begrip. Bingo, daar hebben we precies het pijnpunt te pakken: **begrip**. Dat is waar het bij veel mensen fout gaat na het krijgen van de diagnose.

Waarom dan? Het is toch fijn als je weet wat er met iemand aan de hand is? Dan kan je rekening met iemand houden! Ja, daar gaat het nu zo vaak verkeerd. De diagnose gaat een heel eigen leven leiden. Iemand wordt niet meer als mens gezien, maar als de diagnose zelf. Iemand krijgt geen begrip, maar medelijden en mag niets meer doen. Er wordt met iemand geen rekening gehouden, nee, je wordt als aansteller gezien. Veel mensen zijn vrienden of familie kwijtgeraakt door hun diagnose omdat ze door hun diagnose ineens als eng ervaren werden. Veel mensen raakten hun baan kwijt door hun diagnose omdat ze door hun diagnose ineens als onbetrouwbaar ervaren werden. Veel mensen werden binnen de hulpverlening niet begrepen omdat ze klachten hadden die niet bij hun diagnose hoorden. Dat kan natuurlijk niet. Diagnose is diagnose.

Het werkelijk probleem is dus niet de diagnose zelf, het is hoe de samenleving erop reageert. Als we dat weten te veranderen kunnen we het probleem oplossen. Hoe? Door mensen met een diagnose als mens te blijven zien. Prik door die diagnose heen en zie de mens zelf. Als dat lukt zijn we al een hele stap op de goede weg.

Het ongewenste psychische spel van de zorgverzekeraars

Ik weet niet of u gisteren de reportage in *Radar* heeft gezien over zorgverzekeraars? Niet? Dan zal ik hier een korte samenvatting geven. Zorgverzekeraars proberen steeds meer te weten te komen over behandelingen die plaatsvinden binnen de psychische gezondheidszorg. Dat is natuurlijk niets nieuws, dat wisten we al lang. Wat was er dan zo 'schokkend' aan de reportage in *Radar*? Het gaat om de manier waarop zorgverzekeraars aan die gegevens proberen te komen. Rechtstreeks zullen ze die gegevens niet krijgen want er is gelukkig een medisch beroepsgeheim. Goed geregeld toch, zult u denken. Nou, vergeet het maar! Zorgverzekeraars hebben genoeg trucjes om toch te achterhalen wat er binnen de vier muren van de behandelkamer besproken wordt. Nee, ze installeren nog geen geheime af luisterapparatuur (denk ik althans). Ze hebben daar andere methodes voor. Onder het mom van het terugdringen van fraude de behandelaar bijvoorbeeld dwingen bepaalde gegevens te verstrekken. Of wat dacht u aan de unieke codering voor declaraties waarin de zorgverzekeraar precies kan zien wat voor soort behandeling een cliënt krijgt.

Is het dan zo erg dat zorgverzekeraars medische gegevens van cliënten binnen de psychische gezondheidszorg in handen krijgen? Dat zou op zich geen probleem zijn zolang die verzekeraars alleen zorgverzekeringen verstrekken maar... diezelfde verzekeraars handelen meestal ook in andere verzekeringen. Dan wordt het voor een verzekeraar wel heel handig om te weten hoe de psychische gesteldheid is van hun klanten. Wat dacht u van een klant die een levensverzekering aanvraagt. Wel handig voor de verzekeraar om te weten of die persoon wel of niet suïcidaal is. Of wat dacht u van een klant die een arbeidsongeschiktheidsverzekering aan wil vragen. Wel handig voor de verzekeraar om te weten of die klant een bepaalde psychiatrische diagnose heeft, dan kunnen ze hem/haar daar alvast voor uitsluiten. Daarnaast willen verzekeraars steeds meer inspraak in de behandelmethode in het kader van kostenbesparing. In feite willen ze steeds meer op de stoel van de behandelaar gaan zitten. Zoals gebruikelijk draait alles om geld. Nou... alleen om het geld? Nee, zonder dat ze het zelf beseffen draait eigenlijk om nog iets veel belangrijkers: **vertrouwen**.

In hun bijna onstuitbare drang om zoveel mogelijk geld te besparen (zou daar ook een term voor zijn trouwens binnen de psychiatrie) vergeten de zorgverzekeraars iets heel belangrijks en dat is vertrouwen. Vooral voor cliënten binnen de psychische zorg is vertrouwen heel belangrijk. Zonder nu meteen iedereen over een kam te scheren durf ik te beweren dat juist binnen de psychische gezondheidszorg wantrouwen een groot probleem is. Wantrouwen is een bekend verschijnsel bij verschillende psychische problemen. Wanneer een cliënt wantrouwig wordt ten opzichte van de intenties van zorgverzekeraars en daarom misschien niet meer alles durven te vertellen tijdens de behandeling dan zijn we veel verder van huis. Behandelingen kunnen daardoor langer duren of misschien niet goed aanslaan. In de eerste (en belangrijkste) plaats voor de cliënt niet goed maar uiteindelijk ook voor de zorgverzekeraar want langer behandelen kost meer. Misschien iets voor ze om eens over na te denken.

De kwalijke bijeffecten van de decentralisatie in de jeugdzorg

Sinds begin van dit jaar is de decentralisatie van de jeugdzorg een feit. De taken zijn overgeheveld naar de gemeenten. Nu is decentralisatie op zich niet verkeerd. Korte lijnen zijn goed en ook met het streven om één aanspreekpunt te hebben voor een gezin is niets mis. Toch heeft de hele decentralisatie ook kwalijke bijeffecten die ik graag met u wil delen. Misschien is hier nooit aan gedacht bij het bedenken van deze maatregelen maar er zijn wel degelijk kwalijke bijeffecten. Dat komt omdat het om mensen gaat en dan specifiek om jongeren die extra aandacht nodig hebben. Deze jongeren zijn kwetsbaar en daarom is elk onbedoeld bijeffect er eentje teveel. Ik zal u onze eigen ervaringen vertellen.

Onze oudste zoon heeft Asperger, dat is een beperking uit het autistisch spectrum. Het is een schat van een jongen hoor maar wel eentje met een hele uitgebreide gebruiksaanwijzing. Dat geeft helemaal niks, als je die gebruiksaanwijzing maar weet te hanteren. Om dat te leren hebben wij de afgelopen jaren via Bureau Jeugdzorg thuisbegeleiding gehad van een organisatie die gespecialiseerd is in het begeleiden van jongeren met autisme. We hadden een vaste begeleider die ons (zowel ouders als zoon) de afgelopen jaren heeft ondersteund in onze zoektocht. Dat hebben van een vaste begeleider was vooral voor onze zoon heel belangrijk. Door zijn autisme maakt hij lastig contact met anderen en duurt het lang voordat hij iemand zover vertrouwd dat hij gevoelens durft te bespreken. Het heeft zeker een jaar geduurd voordat hij zijn begeleider alles durfde toe te vertrouwen.

Sinds begin van dit jaar hebben we geen begeleiding meer. Dat hebben we in goed overleg tussen onze zoon en onze begeleider besloten. Het gaat momenteel redelijk goed maar dat was niet de belangrijkste reden om de begeleiding te stoppen. Probleem is dat onze gemeente geen contract heeft met de organisatie van onze begeleider. Met andere woorden, we zouden een nieuwe begeleider krijgen maar misschien dat het ook wel verschillende personen zouden kunnen worden. Gevolg voor ons (als ouders) zou zijn dat we het hele verhaal weer overnieuw kunnen doen. Het gevolg voor onze zoon zou veel groter zijn. Het zou hem weer maanden kosten om te wennen aan zijn nieuwe begeleider en in geval van meerdere personen zou dit bijna onmogelijk zijn.

Daarbij komt nog dat hij in november achttien hoopt te worden en dan niet meer onder jeugdzorg valt. De hele inspanning om te wennen zou maar voor een maand of elf zijn. Dat was het ons niet waard. Zoals ik al zei, het gaat momenteel redelijk goed hoewel er soms best dingen zijn die we graag met onze begeleider hadden besproken. Hoeveel te meer speelt dit probleem bij jongeren waarmee het minder goed gaat. Die kunnen niet anders dan (proberen) te wennen aan steeds een nieuwe begeleider. Dat komt die jongeren zeker niet ten goede, dat kan ik u wel verzekeren. Dit zijn zo van die kwalijke bijeffecten van de decentralisatie in de jeugdzorg die grote gevolgen kunnen hebben. Je zou er maar mee te maken hebben...

Van je beperkingen juist je kracht maken

Ieder mens heeft zo zijn of haar beperkingen. Dat kan niet anders. Ik ken weinig mensen waar alles altijd bij lukt zonder dat ze tegen de grenzen van hun eigen kunnen aanlopen. Het kunnen zowel lichamelijke- als psychische beperkingen zijn die ons parten spelen. Bij de een is het niet zo erg, bij de ander wordt het hele leven erdoor beheerst. Wat zou het mooi zijn om van je eigen beperkingen juist je kracht te maken. Kan dat dan? Jazeker, dat kan. Soms is er wel iets voor nodig om dat te bereiken maar vaak ligt de oplossing veel dichterbij dan we denken. We moeten het alleen zien en het een keer ervaren. Hoe moet dat dan? Dat is moeilijk om zo even te zeggen. Dat kan voor iedereen anders zijn. Het enige wat ik kan doen is voorbeelden uit mijn eigen leven geven hoe ik mijn psychische beperkingen tegenwoordig als het ware voor me kan laten werken.

De eerste veertig jaar van mijn leven heb ik mij altijd positief en anders voorgedaan dan ik in werkelijkheid was omdat ik mijn zwakheden niet kon en mocht laten zien. Dan was ik kwetsbaar. Die periode heb ik achter mij gelaten. Iedereen mag mijn kwetsbaarheden zien en warempel... mensen waarderen dat. Door je zelf kwetsbaar op te stellen krijg je de mooiste contacten. Er is nog iets wat ik goed kan gebruiken uit die eerste veertig jaar van mijn leven. De overlevingsstrategie van toen, mij veel sterker en vrolijker voordoen dan ik was, gebruik ik nu tijdens het geven van presentaties. Het zorgt ervoor dat ik de meest flitsende presentaties kan geven waarin ik als sterk, serieus maar ook humoristisch persoon overkom. Het geeft mij houvast en zorgt ervoor dat het publiek zijn aandacht erbij kan houden.

Ook technieken die ik tijdens mijn schema-therapie heb geleerd gebruik ik tegenwoordig voor heel andere doeleinden. Om tijdens de therapie gedrag in het heden te kunnen verklaren was het nodig om soms in gedachten terug te gaan naar situaties in het verleden. Met je ogen dicht moest je dan de situaties zo nauwkeurig mogelijk beschrijven. Op die manier kon je terug halen wat je op dat moment allemaal zag, hoorde en zelfs wat je rook. Diezelfde techniek gebruik ik nu tijdens het schrijven van boeken. Het is voor mij een prima methode om zeer gedetailleerde omgevingsbeschrijvingen te kunnen maken. Maar er is een ding wat mij echt gelukkig maakt en veel nieuwe energie geeft en dat is de drang om anderen te helpen. Alles wat ik heb meegemaakt en alle ervaringen die ik heb opgedaan wil ik graag doorgeven aan anderen, door mijn boeken of door gesprekken. Als dat lukt dan geeft dat zoveel energie dat je eigen beperkingen naar de achtergrond worden gedrukt. Zo zie je maar... het is mogelijk om juist van je beperkingen je kracht te maken.

Het bewaken van onze eigen grenzen

Ik wil het eens met u hebben over het bewaken van onze eigen grenzen. Helaas, voor degene die denken dat dit over militairen gaat of over de bewaking van onze landsgrenzen, die moet ik teleurstellen. Het gaat over onze persoonlijke grenzen. Alhoewel, er zit wel enige overlap in. Onze landsgrenzen zijn er zodat iedereen weet wat bij Nederland hoort. In ons land gelden bepaalde regels. Mensen die ons land bezoeken hebben zich aan die regels te houden. Als onze landsgrenzen duidelijk zichtbaar zijn weten indringers wanneer ze te ver gaan. Datzelfde geldt ook voor onze persoonlijke grenzen. Althans, dat zou zo moeten zijn. Waar de landsgrenzen duidelijk zijn, zijn onze persoonlijke grenzen dat vaak niet. Hoe komt dat toch? Wat is het gevolg? En... wat kan je er aan doen?

Onze persoonlijke grenzen zijn belangrijk. We hebben ze op verschillende gebieden. We hebben ze bijvoorbeeld in wat we fysiek aankunnen, hoever we gaan in het contact met anderen, wat we wel en niet van onze kinderen tolereren. Ze zijn voor iedereen anders en dat maakt het vaak zo moeilijk. Wat voor de ene persoon heel normaal is vindt een ander absoluut niet kunnen. Omdat we allemaal andere grenzen hebben bestaat het gevaar dat we over elkaars grenzen heengaan, of over onze eigen grens. Hoe kan je dat voorkomen? Nou, dan zal je eerst voor jezelf goed moeten weten waar je eigen grenzen liggen. Dat is voor sommige mensen al moeilijk genoeg, laat staan waar de grens van een ander ligt. Hoe weet je dan waar je eigen grenzen liggen? Die moet je ontdekken. Soms moet dat op een minder plezierige manier. Wanneer je iets tilt wat veel te zwaar is en je daardoor door je rug gaat dan is wel duidelijk dat je dat een volgende keer niet meer moet doen. Hetzelfde geldt voor de hoeveelheid werk die je op je neemt. Raak je overspannen, dan weet je dat je over je eigen grens bent heen gegaan. Is er dan geen minder vervelende manier om je grenzen te ontdekken. Jawel hoor, en die weten we instinctief wel maar vaak vinden we het vervelend om die grens te erkennen. Die grens merken we soms op doordat iemand iets tegen ons zegt of iets aan ons vraagt. We voelen weerstand opkomen in ons lichaam. Dat kunnen gedachten zijn maar ook letterlijk weerstand doordat onze spieren zich gaan spannen. Iemand zegt blijkbaar iets tegen ons of vraagt iets van ons wat over onze grens heen gaat. Dan wordt het belangrijk. Wat doen we nu?

Nu komt het op bewaken aan. We willen niet dat iemand over onze grens heen gaat en de enige die dat kan voorkomen zijn we zelf. Realiseert u zich dat goed. Wanneer iemand over uw eigen grenzen heen gaat is dat niet de schuld van de ander maar van uzelf. U moet uw eigen grens verdedigen. Dat is niet de taak van de ander. Hoe doen we dat? Eigenlijk heel makkelijk. Maak de ander duidelijk dat hij of zij over uw grens dreigt heen te gaan. Als u dat niet vertelt zal die ander het nooit weten aangezien we al eerder geconstateerd hadden dat grenzen voor iedereen anders liggen. We zijn eigenlijk altijd zelf de schuldige als iemand over onze grenzen heen gaat. Wij zijn ook zelf degene die de gevolgen ervan ondervinden. We doen het dus ons zelf aan. Waarom? Omdat we vaak bang zijn voor de reactie van de ander. Misschien worden we wel afgewezen als we niet doen wat de ander van ons vraagt. Misschien zijn we bang dat anderen ons niet goed genoeg vinden. Zo kunnen we allemaal redenen hebben waarom we over onze eigen grenzen heen gaan met alle gevolgen van dien.

Is het dan allemaal zo makkelijk? Nee, bewaken van onze grenzen is niet makkelijk. We moeten het heel bewust doen. Dan heb ik het nog niet eens over allerlei psychische aspecten die kunnen meespelen die het bewaken van onze grenzen nog moeilijker kan maken. Ik ben vroeger dagelijks over mijn grenzen heen gegaan om allerlei redenen. Angst voor afwijzing, angst dat mensen boos zullen worden, angst dat mensen je iets aan zullen doen, angst voor stemmen in je hoofd die je zeggen dat je dingen moet doen. Het leken toen allemaal geldige redenen. Ik kan u vertellen dat het leven veel relaxter is wanneer je die redenen het hoofd kan bieden. Ik zal niet beweren dat dat makkelijk is hoor. Het is een harde strijd... maar een zoete overwinning als het uiteindelijk lukt. Veel succes met de verdediging. Als u hulp nodig heeft dan hoor ik het wel.

Commentaar

Deze blog heeft een aantal zeer felle reacties opgeroepen. Aan de hand van mijn betoog dacht men dat ik ook mensen die verkracht of mishandeld zijn zelf de schuld gaf van hetgeen hen overkomen is. Dat is natuurlijk niet waar. Bij het bewaken van de grenzen heb ik het niet over mensen die met geweld die grens proberen over te gaan. Dat is een oneerlijke strijd die je per definitie verliest.

Hoever gaat onze verantwoordelijkheid?

Hoever gaat onze verantwoordelijkheid? Heeft u zich dat weleens afgevraagd? Waar zijn we in ons dagelijks leven allemaal wel en niet verantwoordelijk voor? Ik kan u alvast een goede regel geven: we zijn alleen verantwoordelijk voor wat we zelf doen en zeggen en niet voor de reactie die dat bij een ander oproept. Dat is een heel belangrijk verschil. Het is het verschil tussen verantwoordelijk zijn en verantwoordelijk voelen. Op dat eerste kunnen we invloed uitoefenen, op dat tweede niet. Het is echter in de praktijk juist het verantwoordelijk voelen dat ons vaak de das omdoet.

Is het zo simpel? Zijn we alleen verantwoordelijk voor wat we zelf doen en zeggen en niet voor wat het bij een ander oproept? Ik durf dat volmondig met **ja** te beantwoorden. Wij hebben namelijk geen invloed op de gedachten van een ander. We kunnen een ander wel proberen te beïnvloeden maar dat is een heel ander verhaal. Hoe een ander op ons reageert is helemaal afhankelijk van hoe die ander in elkaar zit. De reactie zal altijd afhangen van ervaringen uit het verleden van die ander. Alles draait in feite om waarneming en interpretatie. Simpel gezegd: wat pikt iemand op en wat doet hij/zij ermee. Dat geldt eigenlijk voor alles. Laat eens tien willekeurige mensen door dezelfde winkelstraat lopen en vraag naar de reactie. Die zal van iedereen anders zijn. Iemand die niet goed tegen drukte kan zal zeggen dat het er zo druk was. Iemand die van de nieuwste mode houdt zal zeggen dat er leuke boetiekjes waren, of juist niet. Iemand die misschien in het verleden weleens bestolen is tijdens het winkelen zal daar de focus op leggen. Alle tien lopen ze door dezelfde straat en alle tien reageren ze op een andere manier.

Zo is het ook met wat wij zeggen tegen een ander. Dezelfde woorden kunnen bij de ene persoon vriendelijk overkomen terwijl een ander denkt dat we er iets negatiefs mee bedoelen. Daar hebben wij geen invloed op en dus zijn we daar ook niet verantwoordelijk voor. Probeer dat ook niet te zijn want er is niets zo frustrerend om je ergens verantwoordelijk voor te voelen waar je geen invloed op hebt. Dat gaat knagen en heeft al tot menig breuk in relaties geleid. Mag je er dan niets van zeggen als iemands woorden je pijn doen? Natuurlijk wel. Dat is juist goed. Als iemand iets tegen u zegt wat bij u verdriet oproept of gevoelens van weerstand dan is het goed om dat te bespreken. Een ander mag best weten wat zijn/haar gedrag of woorden met u doen. Daar is niets mis mee. U kunt alleen de ander er niet de schuld van geven want die heeft geen invloed op uw gedachten. Kijk voor u zelf maar eens of mijn stelling klopt. Zo niet, dan hoor ik het graag.

Commentaar

Tijdens de gesprekken met mijn arbeidscoach is het verschil tussen ergens voor verantwoordelijk zijn en je ergens voor verantwoordelijk voelen vaak besproken. Vandaar dat ik er een blog over heb geschreven. In het verleden voelde ik mij voor allerlei dingen verantwoordelijk terwijl ik geen invloed kon uitoefenen op de afloop. Dat maakte mij enerzijds onzeker en anderzijds soms razend. Het heeft in ieder geval voor veel onnodige stress gezorgd.

Lekker knus in de bus

Lekker knus in de bus. Waar zou deze blog nu weer over gaan? Over een nieuw onderdeel bij *Te Land ter Zee en in de Lucht* zeker. Nee helaas, u mag nog eens raden. Dan is het ongetwijfeld een nieuwe reclamecampagne van een grote busmaatschappij. Jammer, weer fout. Zal ik het maar zeggen... het gaat over de *Stigmatour*. De wat? De Stigmatour! Wat is dat nu weer. Lees verder, dan zal ik het u uitleggen.

Een jaar lang rijdt er een bus door Nederland. Ja en, er rijden er wel meer rond. Ja, maar deze lijkt in de verste verte niet op de andere bussen. Je mag namelijk instappen zonder te betalen en je krijgt nog gratis koffie of thee ook. Dan heb ik het nog niet eens over het uiterlijk van deze bus. Het gaat hier niet om een doorsnee stads- of streekbus, waarvan er wel honderden rondrijden. Het gaat hier om een echte gele Amerikaanse schoolbus. Zo eentje die is gebruikt in de film *One flew over the cuckoo's nest*. Wacht even Ronald, even een paar zinnestjes terug. Wat zei je nou? Mag je instappen zonder te betalen en krijg je gratis koffie of thee? Ja, dat klopt. Dat heeft u goed gehoord. Waar kan ik die bus ergens vinden, want als ik als echte Nederlander het woord gratis hoor... Voor de dienstregeling kunt u kijken op WWW.STIGMATOUR.NL. Maar even alle gekheid op een stokje. Het is echt de moeite waard om de bus te bezoeken. Het is een heel mooi initiatief om op een laagdrempelige manier in gesprek te gaan over alles rond het onderwerp stigma.

De aftrap van de tour is in september 2014 geweest tijdens het congres *Anders denken over psychische aandoeningen*. Sinds die tijd heeft de bus al verschillende locaties aangedaan. Hij wordt uiteraard niet zomaar ergens in het land neergezet. Meestal is het op een plek waar een bepaald festival of een themadag wordt gehouden. Afgelopen woensdag was ik zelf aanwezig bij de busstop op het Kwartiermakers Festival in Arnhem. Ik kan u zeggen dat het een hele aparte ervaring is. De bus doet iets met de mensen die erin gaan zitten. Er wordt bijvoorbeeld op een open manier gesproken over gevoelens en over eigen ervaringen binnen de psychiatrie. Dan zit er zeker iets in de koffie die ze daar serveren! Nee, niet eens, behalve eventueel melk en suiker. Het heeft met de hele sfeer te maken in de bus en het enthousiasme van de vrijwilligers die de bus bemannen en bevrouwen.

Nu word ik toch wel nieuwsgierig zeg. Wat kan je zoal doen in die bus? Wat ik al zei, een kopje koffie of thee drinken en ondertussen bijvoorbeeld in gesprek gaan met een vrijwilliger van Samen Sterk zonder Stigma. Sorry, niets voor mij, ik ben niet zo'n prater. Nou, dat geeft niet. U kunt ook het spel *Een steekje los* spelen en dan komt dat praten spelenderwijs vanzelf wel. Ik ben ook niet zo'n spelletjes type. Wat wilt u dan wel? Nou, bijvoorbeeld iets meer weten over het thema stigma. Oh, maar ook dat kan hoor. Er worden filmpjes vertoond, er is informatie te vinden en u kunt ook nog meedoen met het fotoproject *Ik reis met bagage*. Klinkt eigenlijk best aantrekkelijk, toch? Wist ik wel. Ik begon deze blog ook niet voor niets met de woorden: lekker knus in de bus.

Commentaar

De Stigmatour is ondertussen afgelopen en was een groot succes. Op dit moment (zomer 2017) werkt de website van de Stigmatour nog steeds. Het meewerken aan de tour is voor mij ook een goede leerschool geweest. Ik heb gemerkt dat het geven van presentaties mij veel beter ligt dan het een op een aanspreken van mensen op straat. Dat wist ik zelf ook al wel maar het is hiermee nog eens bevestigd.

Media zelf mede oorzaak ontspreken van psychisch zieken

De berichtgeving omtrent het neerstorten van de Airbus A320 in de Franse Alpen zal u zeker niet zijn ontgaan. Logisch, want deze afschuwelijke ramp is natuurlijk wereldnieuws. De berichtgeving was ingetogen en objectief zoals het bij een ramp van deze omvang betaamt, totdat de vermoedelijke oorzaak duidelijk werd. Dat was het startsein voor sommige media om ineens (misschien wel geheel onbewust) totaal niet objectief meer in te gaan op de psychische omstandigheden van de vermoedelijke dader en daarmee eigenlijk, en dit is mijn persoonlijke opvatting, mede oorzaak te worden van het probleem.

Wat bedoel ik daar precies mee. Toen aan het licht kwam dat de copiloot van het verongelukte vliegtuig het toestel waarschijnlijk bewust heeft laten neerstorten ging men op zoek naar een verklaring. Niets mis mee natuurlijk want iedereen is daar nieuwsgierig naar. Zo gauw echter bekend werd dat de copiloot waarschijnlijk psychische klachten had vond men het nodig te gaan generaliseren en stigmatiseren in de ruimste zin van het woord. In verschillende kranten werd een beeld geschetst of iedereen die een depressie heeft van plan is zelfmoord te plegen en zoveel mogelijk slachtoffers wil maken. Mensen met psychische klachten werden voor de zoveelste keer als gevaarlijk en onberekenbaar bestempeld. Ik hoorde Matthijs van Nieuwkerk in *De Wereld Draait Door* bijvoorbeeld zeggen dat deze persoon volslagen krankzinnig en compleet gestoord was. Nee Matthijs, deze man was niet volslagen krankzinnig of compleet gestoord, deze man was psychisch ziek. Wat hij heeft gedaan is misschien als volslagen krankzinnig te bestempelen, en misschien bedoelde je dat ook, maar zelfs dat wil ik niet doen omdat ik niet weet wat er in zijn hoofd afspeelde toen hij tot zijn beslissing kwam. Dit had namelijk ook mij kunnen overkomen, of jou, of u of wie dan ook. Iedereen kan in een psychotische toestand terecht komen waarbij rationeel redeneren niet meer mogelijk is. Niemand uitgezonderd, zelfs degene waar je het misschien het minst van verwacht.

Weet u wat zo vreemd is. Wanneer Matthijs van een man met longkanker had gezegd dat hij volslagen krankzinnig is of van een vrouw met borstkanker dat zij totaal gestoord is, dan was Nederland te klein geweest. Dan had het publiek heel verontwaardigd gereageerd. Helemaal terecht ook. Waarom nu dan niet? Terwijl statistisch gezien toch meer dan 25% van de Nederlandse bevolking vroeg of laat te maken krijgt met een psychische ziekte. Als we de media mogen geloven dan lopen er dus in Nederland bijna vier en een half miljoen compleet gestoorden rond. Weet u wat uiteindelijk het resultaat is? Door alle negatieve berichtgeving zoeken mensen met psychische klachten minder snel hulp en verbergen ze het zo lang mogelijk want wie wil er nu als volslagen krankzinnig te boek staan. Dat bedoel ik met de titel dat de media zelf mede oorzaak zijn voor het ontspreken van psychisch zieken. Als de media gewoon ongenueanceerd berichten de wereld in kunnen zenden dan kan ik dat ook.

U merkt het wel, ik ben hier echt boos over. Boos, omdat ik mij persoonlijk voel aangesproken. Boos ook omdat ik als ambassadeur van Samen Sterk zonder Stigma juist er alles aan probeer te doen om de heersende vooroordelen weg te nemen. Boos, omdat ik graag in een wereld wil leven waar iedereen open kan en mag zijn over zijn/haar psychische kwetsbaarheden. De berichtgeving van de afgelopen week draagt hier, voor de zoveelste keer, zeker niet aan bij.

De schrijfmodus

Vandaag wil ik het eens hebben over de schrijfmodus. Wat is daar dan zo bijzonder aan? Nou, een heleboel. Het is, voor mij althans, een heel bijzondere modus. Het is een modus waarbij alles om mij heen vervaagt en ik in een andere wereld terecht kom: de wereld van het boek. Een wereld waarin alles mogelijk is. Een wereld waarin ik bepaal wat er gebeurt. Een wereld waarin iets met mij gebeurt waardoor ik nieuwe energie krijg. Een wereld waar ik zo in op ga dat ik achteraf vaak verbaasd ben te lezen wat ik zelf heb geschreven. Een wereld en modus waarin ik echter ook niet zomaar in kan komen. Er zitten wel bepaalde voorwaarden aan...

Schrijft u zelf ook weleens verhalen, dan zal bovenstaande u wellicht bekend voorkomen. Natuurlijk heeft iedere schrijver zijn/haar eigen manier van werken. De een kan alleen schrijven na het nuttigen van de nodige glazen alcohol. De ander gaat voor een paar weken het klooster in. Weer een ander kan alleen op een bepaalde plek schrijven. Er zijn weinig schrijvers die de hele dag door in elke mogelijke gemoedstoestand verhalen kunnen produceren. Ik in ieder geval niet. Ik kan het alleen als ik in de schrijfmodus ben. Hoe kom ik daar? Dat zal ik uitleggen. Voor mij dient schrijven als vorm van ontspanning. Ik gebruik het als afwisseling tussen andere (huishoudelijke) taken door. Ik moet dus ook een klein tikkeltje gespannen zijn om in de schrijfmodus te komen. Niet te veel, dan lukt het niet maar ook niet volledig ontspannen. Het moet wel helemaal stil zijn in huis. Wanneer er een radio of televisie aan staat of wanneer de kinderen vrij zijn komt er bijna geen letter op papier. Maar als de voorwaarden goed zijn, dan kom ik in de schrijfmodus en laad ik weer op. Alle spanning verdwijnt en ik voel me na een paar uur schrijven weer als herboren.

Wat houdt die schrijfmodus voor mij in? Zoals ik al zei geeft het mij nieuwe energie. Wat dat betreft is het bijna een noodzakelijke modus voor mij. Het doet ook psychisch iets met mij. Ik kom letterlijk in het verhaal terecht wat ik aan het schrijven ben. Ik zie wat de hoofdpersoon ziet. Ik hoor wat de hoofdpersoon hoort. Ik voel de emoties, ik ruik de geuren. Het brengt mij bijna letterlijk in een andere wereld. Dat besef ik pas achteraf als ik het verhaal teruglees. Dan ben ik verbaasd over hetgeen ik zelf geschreven heb. Vindt u dat niet raar? Van mij mag u hoor. Ik ga er toch wel mee door wat u er ook van mocht vinden. Het heeft ook zo zijn voordelen. Ik kan mijn zelfgeschreven verhalen lezen alsof ze door iemand anders geschreven zijn. Dat is nog eens een goedkope manier om nieuwe boeken te lezen.

Help, ik ben besmet!

Mensen, het is zover: ik ben besmet. Ik kan het zelf nog niet begrijpen hoe me dit heeft kunnen overkomen. Ik heb me altijd zo goed beschermd en ik dacht dat het mijn deurtje wel voorbij zou gaan. Gisteren voelde ik al wel de eerste symptomen opkomen maar ik had verwacht dat het wel over zou waaien. Helaas, dat is niet het geval. Vandaag is het in alle hevigheid losgebarsten. Ik ben besmet met het grote schoonmaakvirus!

Ik had altijd gedacht dat de grote lente schoonmaak een handig commercieel verzinsel was om extra schoonmaakmiddelen te verkopen. Vanaf gisteren weet ik wel beter. Het bestaat echt. Gisterochtend toen de lentezon door de ramen kwam kreeg ik ineens de kriebels. Ik moest en ik zou aan de schoonmaak gaan. Het hele huis moet een goede beurt krijgen. Ik ben begonnen met de zolderkamers en werk van boven naar beneden. Alles gaat aan de kant zodat ik eens goed kan stofzuigen en dweilen. Alle spulletjes gaan van de planken af en uit de kasten. Je moest eens weten wat een stof je dan nog tegenkomt. Het lijkt wel of je normaal nooit schoonmaakt. Het is een hoop werk maar het resultaat mag er zijn. Daar kan ik echt van genieten als na afloop de kamer er weer stralend uit ziet en lekker fris ruikt.

Zou er nog een psychologische verklaring zijn voor de grote lente schoonmaak? Vast wel. Het is blijkbaar niet iets typisch vrouwelijks tenzij ik langzaam en zonder operaties in een vrouw aan het veranderen ben. Het heeft te maken met de frisse lentelucht, de eerste zonnestralen, de vogeltjes die we na de winter weer horen, de planten en struiken die weer uitlopen. De natuur komt weer tot leven. Wij komen weer tot leven. Omdat buiten alles fris en nieuw is brengt dat bij ons een verlangen naar boven om in huis ook alles fris en nieuw te laten worden. Bij mij wel althans. Oh ja, nog wel even dit. Ik heb genoeg werk aan mijn eigen huis, dus helaas... je kan me niet inhuren.

Commentaar

Het is inmiddels een jaarlijks terugkerend ritueel geworden. Sterker nog, ik ken de lenteschoonmaak en de herfstschonmaak. Na afloop heb ik echt voldoening als alles weer glimt en blinkt.

Wie het verleden niet kent, begrijpt het heden niet

Wie het verleden niet kent, begrijpt het heden niet. Ik heb geen idee van wie deze uitspraak oorspronkelijk is maar het is wel waar. Wanneer we het verleden niet kennen, begrijpen we vaak bepaalde zaken in onze huidige tijd niet, laat staan in de toekomst. Hoe kom ik daar nu zo ineens op? Het is vandaag 4 mei. Een dag bij uitstek om stil te staan bij het verleden. Dat is zeker waar maar het is niet de enige reden waarom dit zinnetje me zo aanspreekt.

Ik ben momenteel bezig met een stamboomonderzoek. Ik probeer de familie van mijn moeders kant helemaal in kaart te brengen. Ik kan u aanraden dat ook eens te doen. Het is heel leuk werk. Het vergt wel het nodige speurwerk en je moet goed gegevens kunnen onderscheiden want niet alles wat je vindt blijkt helemaal te kloppen. Ik doe dit onderzoek omdat het aan de ene kant noodzakelijke research is voor mijn nieuwe boek. Ik ga beginnen met een vervolg op *De 8 Poorten* en daarin speelt familie een belangrijke rol. Aan de andere kant is het ook gewoon heel interessant om te weten hoe bepaalde familieverbanden tot stand zijn gekomen. Ik ben inmiddels rond het jaar 1700 beland en mijn voorouders blijken niet uit Delft te komen. Dit had ik, en volgens mij het grootste deel van mijn familie ook, wel altijd gedacht. Bijzonder is ook om te zien hoeveel kinderen vroeger binnen de eerste maanden al overleden en de hoeveelheid kinderen die men überhaupt kreeg. Wat me ook opvalt is dat wanneer er een echtgenote overleed er vrijwel binnen het jaar opnieuw getrouwd werd. Dat moest ook wel als je een groot gezin met kinderen had en zelf van 's morgens vroeg tot 's avonds laat moest werken. Ik ben trouwens ook al een stelletje tegengekomen dat moest trouwen. Drie maanden na het huwelijk werd het eerste kind al geboren.

Natuurlijk is bovenstaand heel interessant maar er is nog een reden waarom ik graag de achtergrond van mijn familie wil weten. Dat heeft alles met de openingszin te maken. Onze familie grossiert in de psychische klachten. Je kan het zo gek niet bedenken of het komt voor: persoonlijkheidsstoornis, allerlei angstklachten, sociale angst, autisme, depressies, dwangmatig handelen en zo kan ik nog wel even doorgaan. Aangezien veel psychische klachten gedeeltelijk genetisch bepaald zijn is het voor mij belangrijk om te kijken hoe dat zich vroeger in onze familie ontwikkeld heeft. Wellicht is er nog informatie over terug te vinden want voor dit onderwerp geldt bij uitstek dat het heden beter te begrijpen is wanneer je het verleden kent.

Mannen die naar het songfestival kijken zijn homo

Mannen die naar het songfestival kijken zijn homo. Die uitspraak heeft u vast weleens gehoord. Helaas... voor hen die denken dat dit waar is: Ja, ik kijk als man graag naar het songfestival en nee, ik ben geen homo. Er zijn dus ook heteromannen die naar het songfestival kijken en die het helemaal fantastisch vinden. Ik kijk er van kinds af aan al naar. Sterker nog, ik keek er altijd al weken naar uit. Wat is er dan zo leuk aan? Dat is moeilijk onder woorden te brengen. Het zijn de steeds weer verschillende liedjes. Het zijn de prachtige acts die worden neergezet hoewel mijn voorkeur uitgaat naar eenvoud. Het is ook de spanning rond de puntentelling. Als kind kon ik vaak mijn ogen rond die tijd al bijna niet meer openhouden maar ik moest en zou die puntentelling zien. Het gaat er nog niet eens zozeer om dat Nederland moet winnen, ik vind de hele sfeer rond die puntentelling gewoon helemaal het einde.

Ik begon deze blog expres met de stelling dat mannen die naar het songfestival kijken homo zijn. Dat zijn zo van die hardnekkige vooroordelen. Er zijn er wel meer rond het songfestival. Zo zou het niet leuk meer zijn om ernaar te kijken omdat de landen uit Oost-Europa toch alleen maar elkaar de punten geven. Sinds we als Nederland de laatste jaren weer in de hogere regionen eindigen hoor je dat vooroordeel ineens veel minder. Zou het iets met jaloezie te maken hebben? Als je niet kan winnen dan ligt het niet aan jezelf maar aan de ander. De ander heeft vals gespeeld. Die Oost-Europeanen geven alleen elkaar de punten. En wat dan nog? Wij doen toch al jaren hetzelfde met de landen die om ons heen liggen. Zo vreemd is dat niet.

Ik heb ook weleens horen beweren dat de uitslag vooraf al vast zou staan. Dat het land dat de organisatie het meeste geld heeft betaald zou winnen. Een soort matchfixing tijdens het festival. Ik geloof er niets van. Misschien ben ik wel naïef hoor. Laat mij deze week maar weer lekker wegdromen bij dit prachtige spektakel. Lekker weer een paar avondjes met cola en chips op de bank kijken en me helemaal kind voelen. Ik wens alle andere songfestival fans heel veel kijk- en luisterplezier en moge de beste winnen... Nederland dus. Dat staat voor mij dan al wel weer vast.

Waar komen al die verwarde personen toch ineens vandaan?

Er gaat tegenwoordig geen week voorbij of er is wel weer een melding over een verward persoon die zijn huis wil opblazen, met een mes op straat loopt te zwaaien, zichzelf in brand wil steken en ga zo maar door. U kunt het rijtje waarschijnlijk vlekkeloos aanvullen. Het lijkt wel of de verwarde personen als paddenstoelen uit de grond schieten. Hoe kan dat ineens? Is dat puur toeval of is er meer aan de hand.

Ik kan u verklappen: er is meer aan de hand. Sterker nog, als we op deze manier doorgaan dan kan ik u voorspellen dat meldingen over verwarde personen steeds vaker het nieuws zullen halen. Is er dan niets aan te doen? Jawel hoor er is zeker iets aan te doen. Al die mensen die als verward persoon in het nieuws zijn gekomen hebben dat namelijk niet zomaar voor de lol gedaan. Er moet echt heel veel aan vooraf gaan voordat je je eigen huis op probeert te blazen. Om tot een oplossing te komen moeten we de oorzaak kennen en ik weet niet of iedereen die graag wil weten. Het kan namelijk nogal confronterend zijn.

De oorzaak zijn wij namelijk zelf. Oei, dat komt hard aan. Zijn wij de oorzaak? Dat kan toch niet. Wij, tolerante Nederlanders de oorzaak waarom mensen ontsporen? Stop toch eens uzelf voor de gek te houden. Wij zijn helemaal niet tolerant. Zolang een ander zich gedraagt zoals wij van hem/haar verwachten, ja dan willen we best tolerant zijn. Maar o wee als iemand niet aan dat verwachtingspatroon voldoet. Dan willen we daar niets meer mee te maken hebben. Ja mensen, zo gaat dat in onze moderne Nederlandse samenleving. Je mag vrijuit praten over al je lichamelijke klachten maar zo gauw het over psychische klachten gaat dan geven we niet thuis. Als je geopereerd bent mag je je littekens laten zien maar over een opname in een psychiatrische instelling willen we liever niets horen.

Daar ligt nu precies een groot deel van de oorzaak. Mensen met psychische klachten voelen zich niet begrepen en komen uiteindelijk steeds meer in een isolement. Als we dat weten te doorbreken zou dat al een grote stap in de goede richting zijn. Als iedereen vrijuit mag praten over zijn/haar psychische kwetsbaarheden dan zou dat al voor veel meer rust zorgen. Als mensen zich begrepen en welkom voelen dan hoeven ze niet naar extreme middelen te grijpen. Daarnaast is een goede laagdrempelige zorg natuurlijk essentieel want ook daar is nog veel te winnen. Maar ik weet zeker dat we als maatschappij zelf al veel kunnen doen door eens iets meer aandacht te hebben voor mensen met psychische noden. Iedereen kan eraan meewerken, u hoeft helemaal geen therapeut of psycholoog te zijn. Gewoon een praatje maken, vragen hoe het gaat, iemand laten weten dat hij/zij waardevol is, is al voldoende. Dat is toch niet zo moeilijk hoop ik...

Wanneer ben je verward?

Ze halen steeds vaker het nieuws, verwarde personen. Maar wanneer ben je nu eigenlijk verward? Wie bepaalt of je verward bent? Een psychiater natuurlijk zal u zeggen, of iemand anders uit de geestelijke gezondheidszorg. Is het wel zo makkelijk vast te stellen of iemand verward is of gedraagt iemand zich gewoon anders dan de gemiddelde Nederlander. Een heel interessante vraag. Ik kom hierop naar aanleiding van gesprekken die ik afgelopen vrijdag heb gevoerd tijdens de conferentie *Psychiatrie en Geloof* in Zwolle. Heel waardevolle gesprekken omdat blijkt dat in de praktijk uitingen van geloof of van andere soorten van levensovertuiging kunnen worden aangezien als verwardheid. Het ligt er in zo'n geval maar net aan of degene die de diagnose stelt zich goed kan verplaatsen in de gedachtewereld van de cliënt. Best gevaarlijk. Veel hangt af van de achtergrond en het inlevingsvermogen van degene die tegenover je zit. Mensen kunnen onterecht als verward bestempeld worden terwijl dat helemaal niet zo is. Die mensen zijn dan niet verward, ze worden gewoon niet begrepen.

Ik zal u eens een paar voorbeelden geven om te laten zien dat veel afhangt van bijvoorbeeld de tijd of cultuur waarin iemand leeft. Wanneer ik nu op straat zou roepen dat de aarde plat is zou iedereen me voor gek verklaren. Een paar honderd jaar geleden belandde je juist nog op de brandstapel wanneer je riep dat de aarde rond was. We leven nog steeds op diezelfde aarde, alleen in een andere tijd. Daardoor hebben we andere inzichten gekregen en is hetgeen wat vroeger niet normaal was nu ineens wel normaal. Ander voorbeeld. In Tel Aviv was dit weekend een piercing- en tattooeurs. Op nu.nl stond een foto van een man die zijn lichaam liet ophangen aan een aantal vleeshaken. Blijkbaar is dat in die setting 'normaal'. Ik moet er persoonlijk niet aan denken. Sterker nog, wanneer ik hier in het openbaar een paar vleeshaken in mijn lijf prik word ik waarschijnlijk meteen opgepakt als verward persoon. Het ligt er blijkbaar maar net aan waar en wanneer je iets doet.

Op religieus vlak geldt hetzelfde. Ik ben er bijvoorbeeld van overtuigd dat veel zaken in mijn leven niet toevallig hebben plaatsgevonden. Ik zie daar duidelijk Gods leiding in. Wanneer ik dat vertel aan een mede-gelovige dan zal dat begrepen worden. Een ander zal misschien denken dat ik een gevalletje godsdienstwaan ben. Niet zo leuk natuurlijk als je net een psychiater treft die het niet begrijpt en je daarom een bepaald stempeltje geeft. Dit gebeurt echt mensen. Ik ken er de voorbeelden van. Hetzelfde geldt andersom dat wij, vanuit onze westerse cultuur, uitingen van bijvoorbeeld de Islam niet begrijpen. Voor ons zijn zaken als eerwraak of jezelf opofferen voor de heilige oorlog dingen die wij niet begrijpen. Logisch, want wij komen uit een heel andere cultuur. Dat wil niet zeggen dat we anderen daarom moeten veroordelen. Het feit dat wij een andere cultuur niet begrijpen mag niet de reden zijn dat wij onszelf beter vinden of denken dat al die anderen compleet de weg kwijt zijn. Bedenk ook hierbij dat veel afhangt van omstandigheden en tijd. Wanneer een moslimstrijder nu een aanslag pleegt noemen we hem een terrorist. In onze ogen iemand die totaal de weg kwijt is. Wanneer een Nederlander tijdens de Tweede Wereldoorlog een aanslag pleegde noemden we dat een verzetsheld. Wat is het verschil? De cultuur en de tijd.

In gevecht zijn terwijl de tegenstander de regels steeds aanpast

Misschien een wat vreemde titel: in gevecht zijn terwijl de tegenstander de regels steeds aanpast. Het is hoe wij ons op dit moment voelen. Zo voelt het wanneer je oneerlijk behandeld wordt door een overheidsinstantie. Wanneer je niet wordt begrepen. Wanneer je denkt alles goed geregeld te hebben en toch wordt er met allerlei wetjes en regeltjes geschermd waardoor je aan het kortste eind trekt. Het zou niet erg zijn wanneer het terecht gebeurt. Dat is het nu juist, het is niet terecht en dat voelt zo onrechtvaardig. Je voelt je zo machteloos. Het is inderdaad net of je in gevecht bent en telkens wanneer je bijna wint de tegenstander de regels aanpast.

Ik zou graag alle details met u delen. Helaas, dat gaat niet. Dat zou op dit moment alleen in mijn nadeel werken want men moet uiteraard wel netjes de kans krijgen om klachten eerst officieel af te handelen. Ja, zij wel. Voor ons geldt dat niet. Wij worden met een kluitje in het riet gestuurd. Zelfs wanneer er een persoonlijk gesprek in het vooruitzicht wordt gesteld vindt men het niet meer dan normaal het even kort telefonisch af te handelen. Ja, het is nu eenmaal hun werk. Zij liggen er niet wakker van, wij wel, letterlijk. Voor hen heeft het verder geen consequenties.

Nou goed dan... het gaat over een instantie die mij moet beoordelen en begeleiden maar daar twee jaar geleden niet toe in staat was. Iets wat ik ze overigens helemaal niet kwalijk neem. Om mij toch van dienst te kunnen zijn werd een externe deskundige ingeschakeld. Een heel kundig iemand waar ik veel hulp en steun van heb gekregen. Die deskundige heeft steeds netjes rapportages opgestuurd en aan het eind van het traject is er een document met aanbevelingen opgesteld. En nu komt het... denkt u dat deze organisatie die aanbevelingen overneemt? Nee! Ze denken dat ze in een gesprek van een half uur het beter blijken te weten dan iemand die mij twee jaar heeft begeleid. Kijk en dat vind ik nu zo onrechtvaardig. Wanneer je een externe deskundige inhuurt omdat je zelf iets niet kan is dat prima maar luister dan ook naar deze deskundige. Ook wanneer zijn aanbevelingen misschien niet helemaal zijn waar je op had gehoopt. Had hem dan niet ingehuurd wanneer je van tevoren al wist dat je niet naar hem zou luisteren. Dat had de maatschappij een hoop geld bespaard.

Ik ben blij dat ik dit even met u mocht delen. Oplossen doet het niets... opluchten wel!

Iedere dag ben ik iemand anders

Weet u wat het mooie is aan een persoonlijkheidsstoornis: je kan iedere dag iemand anders zijn. Snapt u het nog? Dat denk ik niet. Geeft niet hoor. Ik neem het u niet kwalijk. Je moet het zelf meegemaakt hebben om te weten hoe het voelt. Soms is het heel handig. Soms is het uitermate vervelend. Soms is het om je voor je schamen. Soms is het gewoon verschrikkelijk storend. Het ligt er maar net aan wat voor weer het is. Het ligt aan mijn stemming. Het ligt eraan hoe ik heb geslapen en wat ik heb gedroomd. Het ligt eraan wat ik heb gehoord op de radio of gezien op de televisie. Al die factoren bij elkaar bepalen wie ik ben. Sterker nog, het bepaalt niet alleen wie ik ben, het bepaalt ook hoe ik de wereld om mij heen zie. Is het een veilig wereld of een wereld vol gevaren!

Ik kan me het goed voorstellen als u hier al afgehaakt bent. Het klinkt waarschijnlijk allemaal een beetje zweverig. Toch denk ik dat veel meer mensen hier last van hebben. Misschien is “last ervan hebben” niet het juiste woord. Het kan namelijk ook heel plezierig zijn. Het is een manier van overleven. Mijn manier van overleven! Het geeft je nieuwe energie op momenten dat je het nodig hebt. Het zorgt ervoor dat je je staande kan houden in deze verwarrende wereld. Het maakt je anders dan anderen. Het maakt je uniek. Het maakt je wie je bent.

Wie ben ik op dit moment? Volgens mij ben ik nu Janis Joplin die binnen een paar minuten op gaat treden tijdens *Woodstock* in 1969. Wow, wat voelt dat goed. Op dit moment kan ik de hele wereld aan. Nu wel. Soms voelt het of de hele wereld tegen mij is. Dan ben ik iemand anders. Dan ben ik klein. Dan ben ik terug op school. Dan moet ik overleven. Dan moet ik wegkruipen en zorgen dat ze mij niet zien. Dan ben ik kwetsbaar.

Herkent u wat ik schrijf? Dan bent u vast psychiater en staat u straks op de stoep om mij op te laten nemen. Het kan mij op dit moment helemaal niets schelen. Wat zegt u? U snapt echt wat ik schrijf? Gelukkig, ik ben niet de enige met dit “probleem”. Laten we er allemaal gewoon voor uit komen dat we dit gevoel kennen. Laten we allemaal gewoon zeggen hoe we ons voelen, ook als ons gevoel bepaald wordt door externe factoren. Laten we ons er niet voor schamen. Wie weet wat voor mooie wereld we kunnen creëren. Een wereld waar we kunnen en mogen zijn wie we willen. De enige dag James Bond en de andere dag een klein, klein kleutertje in de hof. Je plukt er alle bloempjes af en maakt het veel te grof. Wat kan het schelen. Zo lang we maar mogen zijn wie we zijn. Dat is het belangrijkste. Dat is wat telt. Dat is wat rust geeft. Wat zou dat mooi zijn! Ik kan er alleen maar van dromen!

Wanneer ik geen kansen krijg moet ik ze zelf creëren

Wanneer ik geen kansen krijg moet ik ze zelf creëren. Dat is een zinnetje wat een tijdje geleden iemand van mij uit zijn hoofd heeft moeten leren. Iemand die na een periode van ziekte graag weer aan het werk wou gaan maar nergens een kans kreeg. Iemand die rond bleef cirkelen in het kringetje van oud-werkgevers in de hoop dat iemand hem een baan aan zou bieden. Iemand die, toen dat niet lukte, daar steeds somberder van werd en uiteindelijk het idee kreeg dat hij niets meer waard was. Vandaar mijn advies aan hem om uit zijn hoofd te leren dat wanneer je geen kansen krijgt je ze zelf moet creëren. Je moet het heft in eigen hand nemen en niet af gaan wachten anders zal er namelijk nooit iets gebeuren.

Weet u dat dit een probleem is voor veel mensen die na een periode van ziekte weer willen gaan werken. Vaak staren ze zich blind op de beroepen die ze in het verleden hebben uitgevoerd. Omdat ze dat beroep altijd hebben gedaan geloven ze werkelijk dat dat ook het enige is wat ze kunnen. Ze proberen krampachtig hun oude beroep weer op te pakken en o wee als het dan niet meer lukt. Ze worden steeds bozer, raken gefrustreerd en in plaats van verder te kijken proberen ze nog harder hun best te doen van hun oude beroep een succes te maken. Helaas raken ze steeds meer gefrustreerd en leidt dit vaak tot overspannenheid of een burn-out.

Deze mensen kan je eigenlijk vergelijken met iemand die zijn voordeursleutel vergeten is en voor de dichte deur staat. Hij probeert met alle macht binnen te komen maar de deur geeft niet mee. Hij wordt steeds bozer en begint tegen de deur te slaan en te schoppen. In plaats dat het helpt raakt hij steeds gefrustreerder en doet hij zijn handen en voeten pijn. Hij raakt zo gefocust op de voordeur dat hij niet ziet dat alle ramen van het huis openstaan en hij dus makkelijk op een andere manier naar binnen kan.

Vaak is de oplossing heel simpel maar hebben mensen even een klein zetje nodig. Dat is iets wat een coach kan doen. Ik heb er zelf veel aan gehad en het is nu bijna mijn tweede natuur geworden om wat ik heb geleerd over te brengen op anderen. Kijk gewoon waar iemand goed in is, waar iemand zijn passie ligt, waar iemand nieuwe energie van krijgt. Probeer dat uit te buiten. Laat aan de wereld zien wie je bent, wat je kan en (heel belangrijk) dat je er bent. Als niemand je kent kan je ergens nog zo goed in zijn maar zal nooit iemand het weten. Er zijn legio mogelijkheden om jezelf te profileren. Begin een blog over onderwerpen waar je veel vanaf weet. Meld je aan bij internetfora en discussiegroepen. Laat je mening horen en zet jezelf in de schijnwerpers. Zorg dat je netwerk voor jou aan de gang gaat. Vaak is je netwerk veel groter dan je je realiseert. Zo creëer je je eigen kansen als je ze niet krijgt.

Ik kan soms zo jaloers zijn op onze autistische zoon!

Ik kan soms zo jaloers zijn op onze autistische zoon! Wat zeg je nu voor iets vreemds, Ronald? Autistisch zijn is toch iets vreselijks, daar ben je toch niet jaloers op. Dat ben ik niet met u eens. Natuurlijk, autistisch zijn heeft lastige kanten maar het maakt het leven soms ook zo veel eenvoudiger. Waar wij vaak beslissingen nemen op emotionele gronden, doet hij dat op pure logica. Voor hem zijn dingen meestal eenvoudig omdat ze op logica gebaseerd zijn. Voor de omgeving kan dit juist weleens lastig zijn maar voor hem niet. Wij zitten vaak nog met het probleem wat anderen van ons zullen vinden. Voor hem is dat probleem er niet.

Afgelopen weekend bijvoorbeeld hebben we onze twee hondjes verkocht. Door uitblijvende inkomsten hadden we niet langer de financiële middelen om ze de zorg te bieden die ze verdienen. Een hele verdrietige beslissing waarbij bij ons de emotie het won van de ratio. Mijn vrouw en ik hebben bijna twee dagen als kleine kinderen zitten huilen. Voor onze zoon lag dat anders. Natuurlijk vond hij het ook niet leuk dat de hondjes weg moesten maar voor hem was het heel helder: als je ze niet meer kan betalen dan moeten ze weg. Sterker nog, hij kwam zelf met het idee om, op het moment dat wij de honden naar de fokker brachten, de bench en mand weg te halen zodat het voor ons niet zo confronterend zou zijn als we thuiskwamen. Dat is toch iets om trots op te zijn als ouders, dat een jongen van zeventien daaraan denkt.

Wanneer onze zoon iets heeft gekocht dat niet helemaal aan de specificaties voldoet dat gaat hij er mee terug. Ook al is het na twee jaar en is het iets heel kleins, als hij nog garantie heeft gaat hij terug naar de winkel. Voor hem is dat logisch. Je hebt iets gekocht wat voor een bepaalde tijd aan vastgestelde eisen moet voldoen en wanneer dat niet het geval is moet je een nieuwe krijgen. Ik zou dan met knikkende knieën in de winkel staan (als ik al zou gaan) want misschien vinden ze me wel een grote zeur. Onze zoon zou daar totaal geen last van hebben.

Zelfde verhaal wanneer iemand heeft afgesproken iets te doen en het is niet gebeurd. Ik zou dan voor mezelf allerlei redenen gaan bedenken wat het voor die persoon kan rechtvaardigen. Onze zoon niet. Hij zou iemand erop aanspreken ongeacht wie het is. Wat is dat toch makkelijk. Daarom kan ik soms zo jaloers op hem zijn.

Commentaar

Ik heb heel verschillende reacties gehad op deze blog. Gelukkig waren ze voornamelijk positief hoewel er ook mensen waren die het onbegrijpelijk vonden dat je jaloers kan zijn op iemand die autistisch is. Ik vraag me af of ze die mening baseren op eigen ervaring of op vooroordelen.

De zeven werken van barmhartigheid

Hebt u weleens gehoord van de zeven werken van barmhartigheid? Zo ja, dan hoop ik dat u er ook echt iets mee doet. Zo nee, dan zal ik uitleggen wat het zijn. De zeven werken van barmhartigheid komen uit de Bijbel, uit het evangelie van Mattheus (voor wie het op wil zoeken Mattheus 25 vers 35 en 36). Het zijn leefregels waarvan Jezus zegt dat wanneer iemand ze doet voor de geringste onder de mensen dat je ze voor Hem hebt gedaan. Het zijn niet zomaar leefregels in de zin van je mag dit niet en dat wel. Nee, het zijn heel bijzondere regels. Het zijn geen regels waar je je aan houdt omdat het nu eenmaal moet. Het zijn regels die je vanuit je hart doet omdat je uit ontferming omziet naar je medemens.

Opgesomd zijn de zeven werken van barmhartigheid de volgende:

- De hongerigen spijzen
- De dorstigen laven
- De naakten kleden
- De vreemdelingen herbergen
- De zieken verzorgen
- De gevangenen bezoeken
- De doden begraven

Zeven regels waar we ons allemaal aan kunnen houden. Ze zijn niet ingewikkeld. Ja, het kost misschien wat tijd en geld maar dat hebben we toch wel voor elkaar over? Als ik naar het nieuws kijk zie ik helaas het tegenovergestelde. Dan lijkt het wel of de wereld helemaal gaat voor de zeven werken van onbarmhartigheid. Ik weet niet of die werkelijk bestaan maar het zouden bijvoorbeeld *zoveel mogelijk proberen te verdienen aan de vluchtelingen of de ontheemden aan hun lot over laten* kunnen zijn. Hoe komt het toch dat we het zo moeilijk vinden om iets over het hebben voor onze medemens en dan heb ik het echt niet alleen over de stroom vluchtelingen die momenteel op gang is gekomen. Het gaat vaak om kleine dingen. Die buurman van een paar huizen verderop die eigenlijk nooit bezoek krijgt. Dat gezin in de flat boven u dat bijna niet rond kan komen. De buurvrouw waar u van weet dat ze ziek is maar waar u eigenlijk nog nooit aan gevraagd hebt hoe het gaat.

Zullen we eens met elkaar afspreken dat we een paar dagen allemaal gaan proberen de zeven werken van barmhartigheid uit te voeren. Eens kijken wat dat voor effect heeft op de samenleving en op u als persoon. Misschien wilt u daarna niet meer anders. U moet maar zo denken: als u zelf hulp nodig hebt dan bent u ook blij als u het krijgt.

De stadspoorten van Delft herbouwen

Misschien een iets afwijkende blog dan wat u van mij gewend bent. Deze gaat over het herbouwen van de stadspoorten van Delft. Zijn ze dat dan van plan? Nee, maar als het aan mij ligt wel.

Afgelopen week was ik aanwezig bij een radio-interview. Voorafgaand aan het interview vroeg de verslaggeefster mij of ik nog een speciale publiciteitsactie zou gaan doen rond mijn boek *De 8 Poorten* omdat ik dat bij een eerder boek ook had gedaan. Ik moest even nadenken en heb toen geantwoord dat het ultieme dat ik kan doen het herbouwen van de stadspoorten van Delft is. Zoals u wellicht weet heeft Delft vroeger acht stadspoorten gehad waarvan nu alleen de Oostpoort nog over is. Wat zou het toch mooi zijn om die overige zeven poorten weer in hun oude glorie te herstellen.

Nu weet ik dat ik zo af en toe een tikkeltje vreemd over kan komen maar zelfs ik snap dat het werkelijk fysiek herbouwen van de poorten niet mogelijk is. Ze zien me aankomen daar in Delft. Ze zouden heel erg in de weg staan. Toch als je er iets langer over nadent moet het met de huidige technieken toch mogelijk zijn om de poorten als 3D hologram weer op hun oude plek neer te zetten. Als dat lukt zou het een fantastische toeristische trekpleister zijn. Iets unieks wat zover ik weet nog niet eerder geprobeerd is. Nu heb ik zelf helaas geen verstand van die techniek en zeker ook de financiële middelen niet om zoiets uit te voeren. Dus hierbij een hele brutale oproep van mij: bent u iemand of kent u iemand die dit zou kunnen verwezenlijken? Neem dan contact met mij op en wie weet kunnen we iets realiseren wat de wereld nog nooit gezien heeft.

Commentaar

Ik heb destijds daadwerkelijk contact gehad met bedrijven die deze techniek gebruiken. Helaas is het nog niet tot werkelijk uitvoeren van het idee gekomen. De uitnodiging geldt nog steeds.

Omgaan met teleurstellingen

Omgaan met teleurstellingen, iets wat vrijwel iedereen wel zal herkennen aangezien de meesten er in hun leven wel mee te maken krijgen. Het kan om van alles gaan: een ziekte die toch weer de kop op steekt, een baan die niet doorgaat, een ontmoeting die helemaal verkeerd afloopt, een vakantie waar u zo naar uit heeft gekeken en die uiteindelijk heel erg tegenvalt. De een kan er beter mee omgaan dan de ander. Ik zal u eerlijk zeggen dat het voor mij heel moeilijk is om er mee om te gaan. Het heeft meestal een desastreuze uitwerking op mijn psychische gesteldheid en het kan soms wel dagen of weken duren voordat ik weer op mijn stabiele niveau zit. De afgelopen maanden hebben we er als gezin weer genoeg te verduren gehad.

Omgaan met teleurstellingen, het heeft alles te maken met verwachtingsmanagement. Ja, de theorie ken ik wel. Die heb ik vaak genoeg gehoord tijdens therapie en trainingen. De praktijk is echter anders, althans bij mij wel. Ik kan heel stoer roepen dat ik er rekening mee houd dat iets anders kan gaan dan ik verwacht maar als het moment dan daar is, is de klap net zo groot. Misschien dat anderen zich daadwerkelijk kunnen voorbereiden door rekening te houden met een mogelijke tegenslag maar mij lukt het niet. Nog niet in ieder geval.

Zoals u wellicht weet ben ik van nature heel positief ingesteld en dat is vaak letterlijk mijn redding geweest. Toch werkt het bij teleurstellingen ook juist tegen mij. Anderen zien daardoor lastiger dat het niet goed gaat en kunnen er minder makkelijk op anticiperen.

Is er dan helemaal niets dat helpt? Wat een negatieve manier om een blog af te sluiten! Gelukkig is er wel iets dat helpt, bij mij wel dan. Het is erkennen dat, ook al ben je volwassen, je best heel teleurgesteld mag zijn als iets niet doorgaat waar je zo op had gehoopt. Het is niet iets om u voor te schamen. Door het gevoel toe te laten en het een plekje te geven wordt het omgaan met teleurstellingen langzaam makkelijker dan wanneer u uw gevoel wegstopt. Praat erover met iemand die u kan vertrouwen. Het zal zeker opluchten.

Wanneer de tijd even letterlijk stil staat

Afgelopen zaterdag is onze jongste zoon in kritieke toestand opgenomen op de intensive care van het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam. Zijn bloedsuikers en ketonen waren onmeetbaar hoog en hij was nog nauwelijks aanspreekbaar. Zonder dat iemand het wist bleek hij al enige tijd diabetes type 1 te hebben. Inmiddels gaat het gelukkig een stuk beter en is hij weer thuis. Nu begint het hele traject van inregelen met insuline en koolhydraten tellen. Het gaat ons tot nu toe goed af en hij injecteert zichzelf of hij nooit anders heeft gedaan.

Waarom ik dit deel? Heel gewoon, omdat schrijven voor mij een uitlaatklep is om mijn eigen emoties te reguleren. Dat is echter niet de enige reden. Voor ons als ouders stond de tijd even helemaal stil, letterlijk stil. Het is een bijzonder fenomeen om te ervaren. Je schakelt automatisch over op de overlevingsmodus en blijkbaar is de factor tijd daarin geen essentieel onderdeel. Er gebeurt in korte tijd zoveel. Je krijgt zoveel informatie terwijl het nog onduidelijk is welke kant het met je kind op zal gaan dat je al het gevoel van tijd kwijtraakt.

We zijn constant in het ziekenhuis erbij geweest en op het moment dat we daar eigenlijk pas vierentwintig uur waren leek het voor ons of we er al dagen of weken rondliepen. Een hele vreemde gewaarwording is dat. De rest van de week gebeurde hetzelfde. Om te weten welke dag het was moest je op je horloge kijken.

Op zich is deze reactie van je lichaam en geest helemaal niet vreemd. Juist heel mooi. Er gebeurt zoveel in korte tijd dat je er gewoon niet aan toe komt om alles emotioneel te verwerken. Gelukkig maar want daardoor kan je door blijven gaan wanneer het nodig is. Onder normale omstandigheden zou je het anders niet vol kunnen houden. Die emoties moeten er natuurlijk wel uit. Fijn is het dan als je er met elkaar over kan praten en als er familie en vrienden om je heen staan die je steunen. Dat heeft ons heel veel goed gedaan. Al die elementen bij elkaar zorgen ervoor dat je ook dit soort situaties de baas kan worden en dat je eigenlijk in heel korte tijd veel kan leren.

De naïviteit van onze westerse wereld

U kent ongetwijfeld de betekenis van het woord naïef? Het betekent letterlijk: al te goed van vertrouwen. Dat is precies wat we in onze westerse wereld zijn, al te goed van vertrouwen. Voornamelijk regeringsleiders hebben er last van. Het komt omdat ze ervan uit gaan dat iedereen op de wereld net zo denkt als zijzelf. Ze gaan ervan uit dat alle machthebbers en regeringen in andere landen altijd uit zijn op stabiliteit en vrede. Dat is immers wat zij zelf graag hebben in hun eigen land, dus willen alle anderen dat ook, denken ze. Het komt blijkbaar niet bij hen op dat er ook machthebbers zijn die een heel ander doel nastreven. Er bestaan machthebbers die een bepaalde expansiedrift hebben en dat mag best ten koste gaan van de vrede in het land of van de eigen bevolking.

We hoeven niet eens zo ver terug in de tijd te gaan. In de jaren dertig van de vorige eeuw was er in Duitsland ene Hitler aan de macht. Die had een droom: een groot Duits rijk. Er waren alleen wat omliggende landen die roet in het eten konden gooien. Daar had hij een heel slim plannetje voor bedacht. Hij pakte eerst op een slinkse manier het Saarland en het Rijnland weer terug. Die stukken land waren na de Eerste Wereldoorlog bezet door Frankrijk. Toen daar niet daadkrachtig tegen geprotesteerd werd volgde de annexatie van Oostenrijk en het Sudetenland, zogenaamd om de Duitse bevolking daar te beschermen. De westerse leiders zagen het met argusogen aan maar deden niets. Ze geloofde Hitler iedere keer als hij zei dat dit nu echt het laatste stukje land was dat hij zou toe-eigenen. Het kwam niet bij hen op dat Hitler zijn eigen bevolking in een verschrikkelijke oorlog zou kunnen storten.

In onze huidige geschiedenis zie je precies hetzelfde gebeuren. We zien Poetin stukken van Oekraïne afpakken, zogenaamd om de etnische Russen te beschermen. En wederom geloven we hem als hij zegt dat hij echt niet van plan is om verder te gaan hiermee. De geschiedenis herhaalt zich gewoon en weer is onze westerse wereld zo naïef om het te geloven. Ook Poetin heeft een droom: de oude Sovjetgrenzen herstellen.

Ook op andere vlakken is onze naïviteit bijna grenzeloos. Afgelopen weekend opperde iemand van, ik meen D66, om in dialoog te gaan met IS. IS is een organisatie die met geweld een ideologie wil verspreiden. Die denken op een heel andere manier. Daarmee heeft praten geen zin. En waarom wordt het wapenbezit in de VS toch niet aan banden gelegd na de zoveelste schietpartij? Heel simpel, omdat de machthebbers er miljarden aan verdienen. Dan telt een mensenleven meer of minder niet. Dat kunnen wij ons niet voorstellen. Obama kan protesteren wat hij wil maar een aanscherping van de wapenwet krijgt hij er toch niet door. Als hij te lastig wordt gaat hij gewoon Kennedy achterna. Zo werkt het in de echte wereld. Wie aan het “Grote Geld” komt of te lastig is, die wordt uit de weg geruimd. Mijn boek *Het lijkt op Jaffa* gaat daar ook voor een deel over. Daarin is te lezen hoe de Britse overheid te werk gaat als er vervelende getuigen opduiken of als mensen te diep in het verleden gaan graven. Het is uiteraard fictie maar er zit meer waarheid in het verhaal dan u misschien kunt vermoeden.

Ik zie, ik zie wat jij niet ziet

Dit spelletje kent iedereen. Ik hoef waarschijnlijk de spelregels niet eens uit te leggen. Toch is het hele interessante materie om eens over na te denken. Ik zie, ik zie wat jij niet ziet. Zien we inderdaad allemaal wel hetzelfde? Zien we allemaal dezelfde kleuren? Zien we wat er om ons heen gebeurt? Zien we soms alleen wat we willen zien... of wat we juist niet willen zien. Heeft het alleen maar met de waarneming van onze ogen te maken of heeft wat we met die waarneming doen juist veel meer invloed. Wat als onze hersenen een loopje met ons nemen en het werkelijke beeld gaan mixen met herinneringen of andere hersenspinsels. Wat is dan het resultaat?

Dat we niet allemaal hetzelfde zien is wel duidelijk. Laat eens drie mensen door een drukke winkelstraat lopen en vraag ze achteraf wat ze gezien hebben. Persoon één is heel erg modebewust dus die heeft voornamelijk al die leuke boetiekjes gezien. Persoon twee daarentegen viel het op dat er veel winkels leegstaan. Terwijl persoon drie, die niet zo van drukte houdt, voornamelijk de grote hoeveelheid mensen heeft gezien. Toch hebben ze allemaal hetzelfde stukje gelopen. Technisch hebben ze allemaal hetzelfde kunnen waarnemen maar in de praktijk heeft iedereen zijn of haar eigen interpretatie eraan gegeven.

Waarom ziet de een iets anders dan de ander? Ik denk omdat het heel erg afhangt van hoe wij zelf in elkaar zitten. Waar onze interesses liggen. Hoe we ons voelen op dat moment. Hoe onze persoonlijkheid is opgebouwd. Wat onze angsten zijn.

Ik weet natuurlijk niet hoe het bij u werkt maar wel hoe het bij mij gaat. Mijn interpretatie wordt vaak sterk beïnvloed, bijvoorbeeld door hoe ik mij voel. Voel ik mij goed en sterk dan ziet de wereld er vrolijk en veilig uit. Voel ik me slecht en klein dan wordt de wereld een stuk donkerder en enger. Wanneer angsten opspelen dan zien de gebouwen en de mensen er ineens dreigend uit. Het zijn dezelfde gebouwen en mensen die een paar dagen daarvoor nog zo vriendelijk leken. Zij zijn ook niet veranderd, mijn interpretatie wel. Heel vervelend want meestal gebeurt het op de meest ongelegen momenten

Toch heeft een aangepaste interpretatie ook voordelen, tenminste als je er controle op kan uitoefenen. Gelukkig ben ik daar vaak toe in staat. Ik kan dan als het ware een soort filter over het werkelijke beeld leggen waardoor ik kan zien wat ik graag wil zien. Niet in gedachten, ik zie het dan letterlijk voor me. Het komt me goed van pas bij het schrijven want hierdoor kan ik op een makkelijke manier situaties beschrijven, simpelweg door ze voor me te zien. Het komt me goed van pas... zolang ik er controle over heb. Helaas is dat (nog) niet altijd het geval.

Met het nodige doorzettingsvermogen, lef en geduld kom je een heel eind

Met het nodige doorzettingsvermogen, lef en geduld kom je een heel eind. Als schrijver dan, maar ik denk dat dit voor de meeste zaken geldt. Nog een goede week en dan is het een jaar geleden dat mijn eerste boek uitkwam. Op dit moment ben ik aan mijn achtste boek bezig en zijn de eerste vier gepubliceerd. Vier boeken binnen een jaar, dat doen er niet veel mij na. Zonder bovengenoemde eigenschappen was mij dat niet gelukt. Meer over mijn boeken is overigens te lezen op mijn website, WWW.RONALDVANASSEN.NL.

Waarom zijn die eigenschappen voor een schrijver zo belangrijk? Omdat het literaire wereldje in sommige opzichten behoorlijk conservatief en arrogant kan zijn. Heel vreemd voor een branche waarin mensen werken die zelf vinden heel vernieuwend bezig te zijn. Boeken moeten aan bepaalde eigenschappen voldoen. Er zijn allerlei regeltjes wat zinsopbouw en stijl betreft. Daarvan afwijken... dat kan echt niet hoor. Weet u, daar heb ik mij dus helemaal niets van aangetrokken. Ik schrijf vanuit mijn hart en niet vanuit mijn verstand. Ik schrijf wat er in me opkomt en verwoordt het op de manier die mij het meest aanspreekt. En wat blijkt, het is een manier die het publiek ook graag ziet. Nee, recensenten zullen er van alles op aan te merken hebben. Dat interesseert me werkelijk geen zier. Als mijn leespubliek er tevreden mee is ben ik het ook. Tot nu toe heb ik van heel veel lezers gehoord dat mijn boeken zo toegankelijk zijn. Ze zijn (afhankelijk van het type uiteraard) spannend, humoristisch, ontroerend, pakkend... maar vooral eenvoudig te begrijpen. Mensen vinden het een verademing. Ik vind het niet meer dan logisch. Ik schrijf mijn boeken voor “de gewone man” en niet voor een of andere literaire elite.

Weet u wat ik wel heel moeilijk vond. Dat was mijzelf promoten. Je kan zelf overtuigd zijn dat je goede boeken schrijft maar probeer dat anderen eens duidelijk te maken. Nu weet ik wel, goede wijn heeft geen krans maar in onze huidige wereld kom je zonder promotie niet ver. Je kan nog zo’n meesterwerk geschreven hebben maar als niemand dat weet dan gebeurt er weinig. Gelukkig kan de sociale media daar tegenwoordig een grote rol bij vervullen en persoonlijke benadering werkt ook altijd hoewel me dat wel moeite kost. In het begin is het best lastig om zomaar boekwinkels en bibliotheken binnen te stappen maar uiteindelijk went ook dat. Het heeft zijn vruchten inmiddels afgeworpen. Het afgelopen jaar hebben er meerdere artikelen gestaan over mij in dag- en weekbladen, heb ik verschillende radio-interviews gegeven, liggen mijn boeken in meerdere boekwinkels en bibliotheken en zijn er al heel veel verkocht. En ach, die eigen talkshow... die komt er ook nog wel.

Help, er zit een Smorgel in mijn kast!

Het was wel even schrikken, de eerste keer dat ik er eentje zag. Hebt u weleens een Smorgel gezien? Vast niet. Ik had er ook nog nooit van gehoord. Ze zien er werkelijk waar niet uit maar als je ze beter leert kennen ga je ze waarderen. Ze willen graag helpen maar zijn zo onhandig dat het bijna vertederend is. Ook al hebt u nog nooit een Smorgel gezien, toch weet ik zeker dat u door mijn omschrijving wel een bepaalde voorstelling van ze heeft. Hetzelfde gebeurt wanneer ik u Aranea omschrijf, de leidster van de Arachnieten. Dit ras kan zowel de gedaante van een mens als van een spin aannemen en communiceert door middel van gedachten. Ik hoop niet dat u als man nu aan uw eigen vrouw moet denken. Nog eentje dan, stelt u zich eens een inwonster van Mockelburg voor. Deze Mockels zien er heel lief uit maar zijn alleen geïnteresseerd in steeds meer geld en macht.

Voordat u alvast het busje voor mij wilt bellen: Smorgels, Arachnieten en Mockels zijn personages uit mijn nieuwste boek. Op dit moment ben ik bezig een boek te schrijven genaamd *De tranen van de Eenboorn*. Het is een fantasy boek dat zich afspeelt in een fictieve wereld. U moet nog wel even geduld hebben voordat u het kan lezen. Het schrijven ervan neemt nog zeker een paar maanden in beslag.

Wat is er zo leuk aan het creëren van een eigen wereld? Eigenlijk heel simpel. In mijn eigen wereld kan ik bepalen wie en wat er wonen en wat ze doen. In mijn eigen wereld is niets onmogelijk. Wat ik in het echte leven niet kan, kan ik in mijn zelfgemaakte wereld wel. Ik kan personages beschrijven die ik graag in werkelijkheid bij me wil hebben. Ik kan karakters creëren die een personificaties zijn van mijn grootste angsten. Ik kan personen dingen laten doen die ik zelf graag wil doen maar nooit zou durven. Ik kan gebouwen, dorpen en steden laten verrijzen die oogstrelend mooi of juist angstaanjagend gruwelijk zijn. In mijn eigen wereld ben ik de baas, trek ik aan de touwtjes.

Wordt dit nieuwe boek dan alleen maar plat vermaak? Nee, zeker niet. De karakters en situaties zijn niet zomaar gekozen. Er zijn veel parallellen met onze echte wereld. In de fictieve wereld spelen dezelfde maatschappelijke problemen als in onze echte wereld. Enige verschil is dat ik ze in mijn eigen wereld op mijn manier op kan lossen. Dat is nu het voordeel als schrijver.

Hoe wanhopig moet ik zijn voordat ik alles achterlaat en vlucht

Wij hebben tegenwoordig tijdens of na het avondeten regelmatig discussies over allerlei maatschappelijke onderwerpen. Dat is het voordeel, of nadeel zo u wilt, als kinderen bijna volwassen zijn. Het gaat er soms heftig aan toe. Trouwe bloglezers weten dat onze oudste zoon autistisch is. Hij heeft heel starre denkbeelden en die wil hij ook duidelijk en voornamelijk luid verkondigen. Pech voor hem is dat ik net zo standvastig ben wat mijn overtuiging betreft dus het gaat er soms behoorlijk heftig aan toe. U zou er eens bij moeten zijn. Ik kan me voorstellen dat het best grappig is om te zien hoe twee mensen met een psychische kwetsbaarheid elkaar verbaal te lijf gaan.

Afgelopen vrijdag hadden we voor de zoveelste keer een discussie over het vluchtelingenprobleem in het algemeen. Hoeveel vluchtelingen kan je in Nederland of überhaupt in Europa nog opvangen? Waarom is opvang in de regio niet mogelijk? Waarom vluchten mensen eigenlijk? Om een lang verhaal kort te maken, op een gegeven moment vroeg ik hem: 'Hoe wanhopig moet jij zijn voordat je alles achterlaat en vlucht?' Ondanks dat de vraag niet voor mij bedoeld was heeft het mij dit weekend wel beziggehouden. Hoe wanhopig moet ik zelf zijn voordat ik alles achterlaat en vlucht? Ik denk dat het goed is wanneer iedere Nederlander die vraag eens voor zich- of haarzelf beantwoord. Ik weet best dat er in Nederland ook de nodige problemen spelen als werkloosheid, stille armoede, mensen die al lang op een woning wachten. Ik heb zelf ook geen betaald werk en we kunnen maar net rondkomen dus ik weet er alles van.

Hoe wanhopig moet ik zijn voordat ik alles achterlaat en vlucht? Denkt u eens in dat u op een dag zo wanhopig bent dat u alles achterlaat en vlucht. Dat uw leven en dat van uw gezin in uw eigen huis niet meer veilig is. Dat het te gevaarlijk is om op uw vertrouwde plek te blijven wonen. Dan moet u toch wel heel wanhopig zijn wanneer u alles achterlaat en aan een onbekende maar gevaarlijke reis begint. Stelt u zich eens voor dat u uw huis, werk, wellicht eigen bedrijf, familie en vrienden, alle spullen die u in de loop der jaren heeft verzameld, al uw herinneringen, kortom uw hele zekerheid achterlaat en alleen dat mee kan nemen wat u met de hand kan dragen. Stelt u zich eens voor dat u samen met uw gezin aan een reis begint waarvan u niet weet waar hij zal eindigen. Sterker nog, waarvan u niet eens weet of u het einddoel wel zal bereiken. Dan moet u toch wel heel wanhopig zijn. Ik zie meteen al een paar praktische bezwaren. Hoe moet dat bijvoorbeeld met onze jongste zoon die diabetes heeft? Hoe komen we onderweg aan insuline want dat is voor hem van levensbelang. Hoe moet dat met mij op dagen dat ik mij niet goed voel. Mijn huis is voor mij de veilige plek en die heb ik regelmatig hard nodig om me in terug te kunnen trekken. Hoe komen we onderweg aan eten? Waar moeten we slapen? Wat als iemand van ons gezin onderweg ziek wordt? Wat als we nergens welkom zijn?

Hoe wanhopig moet ik zijn voordat ik alles achterlaat en vlucht? Ik hoop echt dat ik die vraag nooit hoeft te beantwoorden.

We moeten nu zoeken naar wat ons samenbindt

Het is de eerste werkdag na de aanslagen in Parijs. De wereld pakt de draad weer op. Er is nog veel verwarring, onrust, verdriet en woede. Veel mensen vragen zich af hoe ze hier mee om moeten gaan. Nu heb ik natuurlijk ook niet overal antwoorden op maar ik denk dat we op zoek moeten naar wat ons samenbindt. Om dat te begrijpen moeten we eerst kijken naar het psychologisch effect dat terroristen teweeg willen brengen.

Terroristen doen in feite niets anders dan beïnvloeden van onze basisemoties (bang, bedroefd, blij, boos). Door hun acties proberen ze specifiek een van die emoties te versterken en dat is de angst. Angst is een universele emotie. Ieder mens kent angst. Angst maakt ons onzeker. Angst zorgt ervoor dat we alledaagse handelingen niet meer doen of juist dingen gaan doen die we nooit voor mogelijk hadden gehouden. Dat is nu precies de kracht van terreur tegen burgers, het geeft het gevoel dat het iedereen kan overkomen. Die angst is terecht, begrijp me niet verkeerd. Het gaat erom welke andere emoties die angst bij ons oproept. Als ik een gokje mag wagen zullen dat verdriet en woede zijn en juist die woede, gevoed door angst is waar de terroristen op hopen. Mensen gaan vreemde dingen doen als ze woedend zijn, vooral als dat gedreven wordt door angst. In plaats dat mensen gezamenlijk optreden drijft die woede ze vaak uit elkaar. Bevolkingsgroepen worden tegen elkaar opgezet. Sommige mensen maken er juist misbruik van en wakkeren het vuurtje nog wat extra aan. Woede door angst is in het verleden de perfecte voedingsbodem geweest voor bepaalde personen om aan de macht te komen en ook in onze huidige tijd zijn er politici die daar misbruik van maken.

Is die woede dan niet terecht? Jazeker wel. Onze emoties zijn er niet voor niets. Ze zijn er om ons te beschermen, om ervoor te zorgen dat we op de juiste manier kunnen handelen wanneer het nodig is. Dat is nu precies het punt waar ik heen wil. Ondanks alle emoties die er momenteel spelen (of misschien wel juist door alle emoties) moeten we op zoek gaan naar wat ons als mensen samenbindt. Dat moet onze boodschap zijn aan de daders achter deze verschrikkelijke aanslagen. In ons verdriet, onze angst en woede moeten we elkaar opzoeken. Laat de wereld zien dat hoe meer men ons tegen elkaar uit probeert te spelen, hoe dichter we naar elkaar toe groeien.

Wat is het dan, dat ons als mensen samenbindt? Dat is dat we allemaal op willen groeien in een veilige wereld waar we ons leven kunnen leiden zoals wij dat willen. Dat wil ieder mens, ongeacht welke nationaliteit, ras of welke religie we ook hebben. We willen niet leven in een wereld vol angst waar anderen voor ons bepalen wat we wel en niet mogen doen. Laat daarom onze woede zich richten op degene die ons deze vrijheid af willen pakken. Laat de wereld zien dat wij ons nooit tegen elkaar uit laten spelen. Laat de terroristen zien dat ze met hun daden juist het tegenovergestelde hebben bereikt. Terreur mag nooit het laatste woord hebben!

De meeste groentesoorten zijn autistisch

Ik heb een achtertuin en in die tuin kweek ik allerlei soorten groentes en fruit. Niet nu in de winter uiteraard maar zo gauw de temperatuur het toelaat gaan ze de tuin in. Wat fruit betreft heb ik aardbeien, witte- en blauwe druiven, bramen, frambozen en (hopelijk volgend jaar) pruimen. Die staan gewoon vast in de tuin. De groentes kweek ik eerst op in zaadbakjes op zolder. Meestal zijn dat verschillende boonsoorten. Wanneer de tijd daar is worden ze vanaf de zolder naar de tuin overgeplaatst. Altijd weer een feest om die kleine groenteplantjes in de aarde te zien staan.

Hoe zorg je er nu voor dat je tuin zoveel mogelijk opbrengt? Eigenlijk is dat helemaal niet zo moeilijk als je weet hoe je met je groenteplantjes om moet gaan. Kijk, en daar gaat het vaak mis. Veel mensen denken dat ze, naast water en zon, alleen maar aandacht nodig hebben. Dat het voldoende is om tegen ze te praten. Voor de meeste kamer- en tuinplanten met bloemen is dat inderdaad voldoende. Die hebben alleen behoefte aan aandacht en voornamelijk complimenten. Waarom dacht u anders dat ze van die mooie bloemen laten zien. Echt niet voor de bijtjes of omdat u ze zo goed mest geeft. Dat is alleen maar uit eigen belang. Als ze mooi in bloei staan krijgen ze het ene na het andere compliment. Veel van die planten hebben een narcistische persoonlijkheidsstoornis.

Nee, dan de groentes, die zijn voornamelijk autistisch. Nu u dat weet kunt u er uw voordeel mee doen. Het levert mij in ieder geval elk jaar een flinke oogst op. Het is heel simpel: groentes willen graag duidelijkheid en zekerheid. Het begint al zo gauw ze de grond in gaan. Vanaf dat moment zit het kleine plantje al vol vragen. Wat wordt er van mij verwacht? Moet ik in de breedte of in de lengte groeien? Hoe hoog moet ik worden? Aan u om het kleine plantje duidelijkheid te geven. Wanneer u vertelt wat er van hem of haar verwacht wordt dan kan het plantje beginnen met groeien. Het is wel belangrijk om u aan de afspraken te houden. Zeg dus niet de ene keer dat één meter hoog genoeg is en de volgende week ineens twee meter. Dan raakt het plantje in de war en zal het stoppen met groeien.

Als de tijd gekomen is om te oogsten is het belangrijk om de inmiddels volwassen plant goed voor te bereiden. Gaat u maar eens na: hoe zou u het zelf vinden als u lekker in de tuin ligt en er ineens een grote reuzenhand met snoeischaar verschijnt? Daarvan zouden mijn boontjes ook spontaan in hun velletje verschrompelen. Nee, spreek van tevoren af wanneer u de eerste en volgende oogst verwacht. De plant kan zich dan in alle rust voorbereiden op dat moment. Ook nu geldt weer, afspraak is afspraak. Hebt u gezegd dat u vrijdag de eerste snijbonen wilt oogsten, kom dan niet op donderdag aan want dan schrikt de plant. U heeft misschien uw boontjes maar lekker zullen ze niet zijn.

Wanneer u zich aan bovenstaande regels houdt dan kunt u net zo'n flinke oogst krijgen als ik. Probeer het maar eens uit en trekt u zich niets aan van wat anderen denken als u tegen uw plantjes praat.

Commentaar

Deze blog was uiteraard voornamelijk geestig bedoeld. Toch ga ik zelf op deze manier met de plantjes om. Ze staan inmiddels weer te pronken in de tuin. Ik weet zelf ook graag wat mensen van mij verwachten en dat breng ik ook over op de planten in de tuin. Misschien een vreemde tic van mij maar ik voel mij er goed bij. En mijn plantjes ook...

Een toekomstperspectief: de belangrijkste eerste levensbehoefte

Als ik aan u vraag wat de eerste levensbehoeften zijn dan krijg ik waarschijnlijk antwoorden als: voedsel, kleding, een dak boven je hoofd. Dat is helemaal waar. Zonder die basale zaken kunnen we niet overleven. Toch is er een eerste levensbehoefte die nog belangrijker is en dat is een toekomstperspectief.

Zonder toekomstperspectief kan je iemand nog zo vol stoppen met eten en drinken maar uiteindelijk heeft die persoon er weinig aan. Tja, we hebben hem of haar geholpen, denken we dan. Op korte termijn is dat ook zo want zonder eten en drinken kan niemand overleven. Maar hoe zit dat voor de langere termijn? Wat heeft iemand eraan om in leven gehouden te worden zonder dat er een toekomst is? Dat is nogal onzinnig als je erover nadenkt. Je verzorgt toch ook je kamerplanten niet elke week om er vervolgens niet meer naar om te kijken als ze bloeien. Dan had je ze net zo goed meteen in de groencontainer kunnen gooien. Dat had geld en moeite bespaard. Waarom zouden we dan wel mensen helpen zonder ze een toekomstperspectief te bieden?

Bah Ronald, wat een heerlijk opbeurende blog zo vlak voor de Kerst. Ja, misschien daarom juist wel. Deze blog eindigt namelijk helemaal niet zo negatief als u wellicht nu denkt. Weet u wat het mooie is van de toekomst? Het moet nog komen! De toekomst staat nog niet vast. Wij kunnen daar invloed op uitoefenen. Het verleden is geweest, daar kunnen we niets meer aan doen. Hoe graag we het misschien ook zouden willen, aan de gruwelijkheden tijdens de Eerste- en Tweede wereldoorlog kunnen we niets meer veranderen. Alle narigheid zoals aanslagen, burgeroorlogen, ongelijke verdeling van welvaart die in het verleden hebben plaatsgevonden zijn een vast gegeven.

We kunnen echter wel iets leren van het verleden en dat gebruiken om de toekomst te beïnvloeden. Waarom radicaliseren veel mensen en gaan ze uiteindelijk over tot terreurdaden? Waarom draaien mensen de gaskraan open en blazen ze hun huis op? Waarom springen mensen voor de trein? Omdat ze geen toekomstperspectief hebben! Als we nu eens zouden leren van de fouten uit het verleden en de welvaart gelijk zouden verdelen dan hoeven mensen niet over te gaan tot wanhoopsdaden. Het zal van ons allemaal offers vragen maar uiteindelijk leiden naar een betere wereld. Een wereld met een toekomst voor ons allemaal. Kijk, is dat niet een mooie kerstgedachte? Ik wens u en jullie allemaal een hele goede Kerst toe en een voorspoedig en toekomstvol 2016.

Fantasie en werkelijkheid

Vanmorgen las ik in het nieuws dat het grootste pretpark van Nederland in 2017 een nieuwe attractie gaat openen waarin fantasie en werkelijkheid door elkaar lopen. Dat leek mij een mooi onderwerp voor een nieuwe blog aangezien het verschil tussen fantasie en werkelijkheid mij altijd fascineert. Is er namelijk wel zo'n duidelijke scheiding verschil tussen fantasie en werkelijkheid? Wat is de werkelijkheid eigenlijk? Een mooi item om eens samen met u over van gedachte te wisselen.

Eerst maar eens duidelijk krijgen wat de werkelijkheid nu eigenlijk is. Volgens de encyclopedie is de werkelijkheid een aanduiding voor de wereld waarin we leven. Maar, staat er ook direct bij, het begrip is een lastig concept. In discussies van jongeren en in de sceptische filosofie wordt de werkelijkheid zelfs weleens ontkend. Probleem is namelijk dat de werkelijkheid nauw verbonden is met wat wij zien en horen en (dat is nog belangrijker) hoe wij daar mee omgaan. Mijn werkelijkheid kan een andere zijn dan uw werkelijkheid terwijl we beiden in dezelfde wereld leven. Wat u hem nog?

Ieder mens verwerkt de informatie die we via onze zintuigen binnenkrijgen op zijn of haar eigen manier. Sterker nog, onze zintuigen registreren niet alles hetzelfde. Dat heeft te maken met dingen als interesses, cultuur, opvoeding, opmerkzaamheid maar ook met de conditie van onze zintuigen. Een gelovig iemand kan een mooie zonsondergang zien als de ultieme schoonheid van Gods schepping terwijl het voor een ander niets meer dan een natuurkundig verschijnsel is. Beiden leven in dezelfde wereld, maar in een andere werkelijkheid.

Weet u dat veel mensen het moeilijk en ongemakkelijk vinden om hierover na te denken. Al gauw komt het idee naar voren dat iemand die fantasie en werkelijkheid niet uit elkaar kan houden een tikkeltje, hoe zal ik het netjes formuleren, de weg kwijt is. Niets is minder waar. Wanneer fantasie en werkelijkheid door elkaar lopen kan dat een verrijking zijn voor je leven. Het helpt mij in ieder geval bij het schrijven van mijn boeken. De verhalen in mijn boeken zijn verzonnen maar toch minder dan u zou denken. Ik had de zoektocht in de 17^e eeuw in *De 8 Poorten* nooit kunnen schrijven als ik de situatie van toen niet letterlijk voor me had gezien. Dat geldt helemaal voor wat de hoofdpersoon in *Het meisje in het riet* mee moet maken (dat boek verschijnt binnenkort). Ik heb haar emoties en angsten alleen maar zo tot in details kunnen beschrijven omdat ik werkelijk door haar ogen mee heb gekeken. Ik heb gezien wat zij zag, gehoord wat zij hoorde, gevoeld wat zij voelde. Het helpt natuurlijk ook dat ik weet wat angsten zijn en wat het is om psychoses mee te maken. Ook daarin lopen fantasie en werkelijkheid door elkaar.

U ziet, een heel boeiend onderwerp waar ik goed gebruik van kan maken bij het boek wat ik nu aan het schrijven ben. Het speelt zich af in een fantasiewereld waar alles mogelijk is. Een wereld waarin ik zelf als schrijver kan bepalen wat er gebeurt. Of nee, toch niet helemaal. Ik ben afhankelijk wat de hoofdrolspelers mij laten zien en wat ze vertellen. Vindt u dat een gekke gedachte? Wat maakt het uit. De werkelijke wereld is niet zo mooi. Laat mij dan zo af en toe eens een draak door de lucht zien vliegen of een lieflijk elfje nog net achter een boom weg zien duiken. Het geeft de grauwe werkelijkheid net dat stukje extra kleur dat ik dagelijks nodig heb om mij goed te voelen.

Muziek kan herinneringen en emoties oproepen

Ik neem aan dat u weleens naar muziek luistert. Ik wel in ieder geval. Muziek doet iets vreemds met ons. Iets moois. Het kan ervoor zorgen dat ineens bepaalde herinneringen naar boven komen. Het kan soms heftige emoties oproepen. Dat kan volstrekt willekeurig zijn maar vaak roept een bepaald deuntje of muziknummer steeds dezelfde herinnering of emotie op. Hoe komt dat nu precies? Hoe het technisch werkt weet ik ook niet. Daarvoor zou u bij professor Scherder moeten zijn. Die zou daar ongetwijfeld een simpele en zeer boeiende verklaring voor hebben. Ik kan alleen vertellen wat muziek bij mij doet. Wellicht dat u er iets in herkent want ik neem niet aan dat ik uitgerekend weer de enige ben die dit heeft.

Volgens mij heeft het alles te maken met de periode waarin we een bepaald muziekstuk voor het eerst hebben gehoord. Als iemand mij gewoon op de man af zou vragen wanneer ik een bepaald nummer voor het eerst hoorde dan moet ik het antwoord schuldig blijven, totdat ik het nummer hoor. Dan komen ineens herinneringen naar boven. Dat is de eerste stap. De tweede stap is de emotie die bij die herinneringen hoort. Ook die kan ik niet zo benoemen, totdat mijn hersenen de herinnering presenteert. Dan komt de bijbehorende emotie ook vanzelf om de hoek kijken.

Het leuke van dit gegeven is dat het voor iedereen weer hele andere herinneringen en emoties kunnen zijn. Soms zijn het herinneringen die je op het eerste gezicht helemaal niet kan plaatsen. Ik zal u een voorbeeld geven. Wanneer ik het nummer *Denis* van Blondie hoor dan denk ik aan paaseieren. En dan niet van die kleintjes, maar zo'n groot luxe versierd ei met kleine eitjes erin. Een vreemde combinatie zo op het eerste gezicht want wat heeft Blondie met paaseieren te maken? Toch is het voor mij minder vreemd dat het lijkt. Mijn vader kocht toen ik klein was altijd zo'n gevuld paasei voor mijn moeder. Ik heb opgezocht wanneer dit nummer in Nederland uitgebracht werd en dat is op 28 februari 1978. Het heeft twaalf weken in de single top 100 gestaan dus werd het veel gedraaid in de tijd rond Pasen. Herinnering hierbij verklaard.

Zo zijn er veel meer. Wanneer ik een nummer van ABBA hoor denk ik aan het vroegere huis van een oom en tante van mij in Epe. Daar logeerden we vaak in de zomervakantie en toen heb ik een documentaire over ABBA gezien. Er zijn wel meer nummers die ik met vakantie associeer. Zo moet ik bij het nummer *Felicità* van Romina Power en Albano en bij het nummer *Pass the Dutchie* van Musical Youth denken aan het bungalowpark in Euverem. Daar brachten we vroeger vaak de herfst- en paasvakantie door. Het eerste nummer geeft een positief gevoel, het tweede een negatief. Rara hoe kan dat? Omdat het eerste nummer mij herinnert aan de vakantie zelf en het tweede aan de dag dat we weer terug thuis waren. Zo kunnen herinneringen heel dicht bij elkaar liggen en toch een heel andere emotie oproepen.

Een grenzeloos verlangen

Ik ben een Nederlander. Ik ben een Nederlander omdat vijfenveertig jaar geleden mijn wieg hier in dit kleine landje aan de Noordzee heeft gestaan. Omdat ik Nederlander ben, heb ik bepaalde rechten en plichten maar ook veel mogelijkheden om mijzelf te ontwikkelen. Stel nu eens dat ik honderd kilometer zuidelijker was geboren, dan was ik nu Belg geweest. Of stel dat men vroeger de grens veel noordelijker had gelegd of ons stukje land in plaats van Nederland bijvoorbeeld Huppeltrutjesland had genoemd. Dan was ik nu een Huppeltrutje geweest. Waar wij geboren worden bepaalt welke taal we spreken, in welke cultuur wij opgroeien maar ook welke kansen wij hebben om ons te ontplooien. Vreemd eigenlijk aangezien wij zelf geen invloed hebben op waar wij worden geboren. De locatie op aarde bepaalt voor een groot deel het verloop van ons leven. Als je geluk hebt word je geboren in een welvarend land als Nederland. Helaas heeft niet iedereen dat geluk.

In onze tijd klinkt de roep om de grenzen te sluiten steeds luider. Op die manier kunnen we het gespuis dat ons landje probeert binnen te dringen en van onze welvaart wil profiteren buiten onze grenzen houden. Grenzen die wij zelf als mens hebben gemaakt. Grenzen die eigenlijk alleen op papier bestaan want wanneer ik in het landschap kijk zie ik nergens een grote muur staan. Helaas zijn er landen die menen dat zo'n muur ook in werkelijk moet bestaan en barrières van prikkeldraad of ander materiaal plaatsen. Een muur om de grens te beschermen. Een grens die wij zelf hebben gemaakt en in stand houden. Een grens die bepaalt in welk land je woont en welke mogelijkheden je wel of niet hebt.

Zou het nu niet mooi zijn als alle grenzen zouden verdwijnen. We zijn toch allemaal mensen? Het zou niet uit mogen maken waar ter wereld een baby geboren wordt. Iedere nieuwe wereldburger zou dezelfde rechten, plichten en vooral kansen moeten hebben. Kinderen in Syrië, Irak of Afghanistan hebben er toch niet om gevraagd geboren te worden in een oorlogsgebied. Denkt u eens in dat u daar geboren was, hoe zou u het dan vinden wanneer landen hun grenzen sluiten als u een veilig heenkomen probeert te zoeken? Zou u dan jaloers zijn op andere kinderen in veilige, welvarende landen? Of zou u blij voor ze zijn omdat zij het wel goed hebben? Wilt u uzelf deze vraag eens stellen wanneer u beelden ziet van wachtende, wanhopige kinderen in de modder bij de een of andere gesloten grens. De grenzen in deze wereld kunnen we helaas niet zomaar verwijderen. De grenzen om ons hart wel.

Commentaar

Deze blog heeft het nodige stof doen opwaaien. Aan de hand van de reacties was te zien hoezeer de polarisatie in ons land is opgerukt. Er was geen tussenweg. Mensen waren het hardgrondig met mijn stelling eens of radicaal erop tegen. Ik zal u onthouden in welke bewoording dat werd geuit...

Geef ze brood en spelen

De machthebbers in het oude Rome wisten het al, om een volk onder de duim te houden heb je maar twee dingen nodig: geef ze te vreten en houd ze tevreden. Geef ze brood en spelen, zo voorkom je de nodige problemen. Wat dat brood betreft snappen we het wel. Wanneer er niet genoeg te eten is dan begint het volk te mopperen. Zorg dus voor voldoende voedsel! Wat die spelen betreft is het wellicht lastiger. Waar slaat dat op? Eigenlijk ook heel simpel. Wanneer je voor voldoende (en het liefst zo simpel mogelijk) entertainment zorgt dan denkt het volk niet na over wat er echt toe doet. Als je voor de nodige afleiding zorgt, kan je zelf als machthebber lekker je gang gaan. Een tevreden volk vraagt nergens naar. Zo dom mogelijk houden dat gepeupel. Daar wisten de Romeinen wel raad mee. Organiseer gewoon om de zoveel tijd wat openbare executies op het dorpsplein. Bouw een arena en laat bevallige dames met zwaarden en speren tegen elkaar vechten. Succes gegarandeerd! Wat ook altijd werkt zijn wat slaven voor de wilde dieren gooien. Hoe bloederiger hoe beter, daar houdt het volk nu eenmaal van. Als ze maar rustig kunnen kijken en vooral niet na hoeven denken. Niets zo heerlijk als een avondje simpel vermaak.

De Romeinen wisten het al, maar eigenlijk is er in al die jaren niets veranderd. Het werkt nog steeds: geef ze brood en spelen. Aan brood geen gebrek in onze samenleving. Aan spelen ook niet. Wat dat betreft zijn we nog steeds dol op zo simpel mogelijk vermaak. Hoe meer problemen er in de wereld om ons heen zijn, hoe platter het vermaak. De laatste jaren springen de talentenjachten op televisie als paddenstoelen uit de grond. Iedereen denkt tegenwoordig dat ze kunnen zingen, dansen, acteren, koken of wat dan ook. En we kijken er met z'n allen massaal naar. Nee, niet omdat we nieuwsgierig zijn wie er wint. Niet omdat het programma zo hoogstaand is. Nee, we kijken ernaar omdat we graag mensen voor gek zien staan op televisie. Hoe harder ze afgaan hoe leuker het is. We willen mensen vernederd zien worden, zien huilen, zien kruipen. Hetzelfde geldt voor die programma's in de categorie *Help mijn man...* Daar kijken we ook zo graag naar. Voor iedereen zit er wel wat bij. *Help mijn man... is klusser, kan niet dansen, heeft toevallig een leuke hobby, kan z'n eigen reet niet afvegen of is eigenlijk helemaal perfect maar helaas getrouwd met een enorm zeikenvijf.* Ook hier kijken we graag naar en echt niet om er iets van te leren. Natuurlijk, dat maken we ons zelf wel wijs maar eigenlijk kijken we om te zien wat een puinhoop het is in sommige gezinnen. Geen beter vermaak dan leedvermaak! We willen nog steeds bloed zien. Er is helemaal niets veranderd. We zijn nog even bloeddorstig alleen nu zit er een mooi sausje overheen wat we beschaving noemen.

Hoe kom ik bij dit onderwerp? Eigenlijk komt dat door het overlijden van Johan Cruijff. Uiteraard is het logisch dat bij het overlijden van zo'n bekende voetballer er uitgebreid over wordt verteld in het journaal. Er aandacht aan besteden in een apart programma snap ik ook nog aangezien hij ook op maatschappelijk gebied veel heeft betekend. Sinds het overlijden van de beste man blijft men er echter over bezig. Er worden stille tochten georganiseerd, je kan bijna geen programma aanzetten of het gaat over Johan Cruijff. Ik denk dat sommige wereldleiders stiekem blij zijn met zoveel media-aandacht. Zo denkt het volk gelukkig even niet aan de echte ellende in de wereld. Geef ze brood en spelen. Het is nog steeds heel actueel.

Dwanghandelingen

Ik heb last van bepaalde dwanghandelingen. Daar ben ik mij van bewust. Ik weet ook waar ze vandaan komen. Ze hebben alles te maken met mijn persoonlijkheidsstoornissen. Ze zijn niet heel vervelend en er is prima mee te leven. Ze kosten mij voornamelijk tijd. Om een indruk te geven over wat voor handelingen ik het heb volgen hier een paar voorbeelden. Wanneer ik 's avonds de deuren op slot heb gedaan, doe ik aansluitend de lichten uit en wens ik ons grasparkietje goedenacht. Voordat ik daarna naar de slaapkamer ga moet ik eerst nog een keer controleren of de deuren wel echt op slot zijn. Doe ik dat niet, dan kan ik gegarandeerd niet slapen. Ik heb het weleens een paar keer geprobeerd. Wat mij betreft is mijn nachtrust van meer belang dan deze extra handeling. Hetzelfde geldt wanneer we weg gaan en iemand anders heeft de deuren afgesloten. Dan moet ik toch nog een laatste check doen om er zeker van te zijn dat alles op slot is. Eerder gaan we niet weg.

Tijdens het boodschappen doen moet ik altijd op de houdbaarheidsdatum letten. Een product komt niet in mijn karretje voordat ik de datum gecontroleerd heb. Kijken we een film of serie op televisie en denk ik een acteur/actrice te herkennen van een andere film of serie dan moet ik na afloop op internet controleren van welke film of serie ik de betreffende persoon ken. Als ik dat niet doe dan blijft het in mijn hoofd net zo lang malen tot ik het antwoord weet. Dat weet ik van mijzelf dus vandaar dat ik het beter meteen kan opzoeken dan uren of dagen er mee bezig te blijven. Dat is voor mij eigenlijk het sleutelwoord: het je ervan bewust zijn.

Als ik zo de wereld om mij heen eens bekijk dan lijkt het wel of er tegenwoordig heel veel mensen zijn die last hebben van dwanghandelingen. Waarschijnlijk zonder dat ze het zelf in de gaten hebben. Sterker nog, ik denk dat de meesten zullen ontkennen dat ze last hebben van bepaalde dwanghandelingen. Zal ik eens wat voorbeelden geven? Zo gauw er een nieuw type smartphone uit is dan moet ineens iedereen er eentje hebben. Mensen liggen soms al uren of dagen voor de winkel terwijl hun "oude" telefoon nog prima is. Waarschijnlijk zijn ze bang er anders niet meer bij te horen of zoiets.

Over telefoons gesproken, zo gauw een smartphone een bliepje of ander geluidje laat horen dan grijpen we er meteen naar om te zien wat er aan de hand is. We zouden toch eens net dat ene berichtje missen tussen al die honderden andere onzinnige meldingen. Hetzelfde geldt wanneer iemand ons belt, dan moeten we opnemen. Het maakt niet uit of we nu lijfelijk in gesprek zijn met iemand anders, in een winkel staan of waar dan ook, opnemen zullen we. Het gaat zelfs zo ver dat de overheid spotjes in de media moet tonen om ons op dit probleem te wijzen. Tenminste, ik neem aan dat u dit als probleem ziet? Zo niet, dan zou ik me pas echt zorgen gaan maken.

Respect voor elkaars mening is tegenwoordig vaak ver te zoeken

Ik zie het steeds vaker gebeuren tegenwoordig. Het is iets waar ik van walg. Het is iets wat ingaat tegen alles waar wij in onze vrije westerse samenleving juist zo prat op gaan. Het is iets wat steeds normaler lijkt te worden en daarmee een bedreiging vormt voor juist datgene waar we zo trots op moeten zijn. Het respect voor elkaars mening is tegenwoordig vaak ver te zoeken. Het wordt steeds meer een trend om mensen die een andere mening zijn toegedaan via Twitter en andere (a)sociale media voor van alles en nog wat uit te maken. Ik leer op die manier nieuwe scheldwoorden en ziektes bij waar ik nog nooit van had gehoord.

Dit weekeinde ontstond er grote ophef over het feit dat sommigen de herdenking op 4 mei willen boycotten omdat ze het iets hypocriets vinden. Ze vinden het hypocriet gezien het koloniale verleden van Nederland. Twitter ontplofte bijna. Er brak een gigantische scheldkanonnade los gevolgd door allerlei verwensingen. Boycotten van de 4 mei herdenking wordt blijkbaar als een soort doodzonde gezien. Diezelfde mensen vergeten echter dat juist door de offers die onze landgenoten in het verleden hebben gebracht mensen die moeite hebben met de herdenking op 4 mei dit in alle vrijheid mogen verkondigen. Juist door het vergoten bloed leven wij nu in een samenleving waar gelukkig iedereen mag zeggen wat hij/zij wil. Natuurlijk, de dodenherdenking op 4 mei is mij ook heilig. Dat wil niet zeggen dat ik eventuele tegenstanders voor rotte vis ga uitmaken. Ik heb respect voor de mening van anderen ook als die anders is dan die van mij. Dat is nu juist het mooie van onze vrije westerse samenleving.

Mensen, zullen we met elkaar iets afspreken. Zullen we vanaf vandaag weer op een normale, beschaafde manier met elkaar omgaan. Wanneer iemand een andere mening heeft dan de onze dan mag je uiteraard laten weten dat je het er niet mee eens bent. Ook dat is een van onze vrijheden maar laten we het wel op een beschaafde manier doen anders zijn wij die verworven vrijheden niet waard. Laten we elkaar met argumenten bestrijden en niet met scheldwoorden en schuttingtaal. Als we daarmee doorgaan hebben we blijkbaar nog steeds niet genoeg geleerd van 4 en 5 mei. Leve de vrijheid! Leve onze vrije samenleving! Leve onze beschaving!

In ieder mens schuilt een moordenaar

Ik neem aan dat u kranten leest, televisie kijkt of op een andere manier op de hoogte blijft van het nieuws. Ik neem ook aan dat u dan regelmatig berichten ziet dat de ene mens de ander naar een andere (hopelijk betere) wereld geholpen heeft. Ik heb het dan nog niet eens over die georganiseerde slachtpartijen die we oorlog noemen. Blijkbaar hoort dit soort gedrag nu eenmaal bij de folklore van de mens. Ik heb het over individuen die, al dan niet geholpen door anderen, een of meerdere medemensen het leven ontnemen.

De redenen die je leest waarom iemand een ander vermoord zijn legio. De een doet het om er zelf beter van te worden. De ander doet het uit wraak, angst of om simpelweg te overleven. Sommigen moorden uit ideologie of gewoon omdat de smoel van de ander ze niet aanstaat. Je hebt zelf mensen die uit verveling een ander om zeep helpen of gewoon omdat ze willen weten hoe het voelt.

Wat denkt u wanneer u zo'n bericht leest? Raakt het u überhaupt nog of leest u er snel overheen omdat berichten uit de sport- en entertainmentwereld nu eenmaal belangrijker zijn. Wat is daarna uw tweede gedachte? Hebt u begrip voor de moordenaar? Voelt u medelijden met hem of haar of prijst u zichzelf gelukkig dat u een veel beter mens bent dat zoiets nooit zou doen. Nou vergeet het maar. Wij zijn geen haar beter. In ieder mens schuilt een moordenaar alleen krijgt niet ieder mens dat laatste zetje dat hem/haar tot zijn/haar gruwelijke daad aanzet. Denkt u toch vooral niet dat u zoiets nooit zou overkomen, dat u zoveel beschaafder bent. Ieder mens heeft een bepaalde grens en wanneer die overschreden wordt, wanneer het op overleven aankomt dan zijn wij tot alles in staat. We verraden elkaar, leveren elkaar uit aan de vijand, vermoorden elkaar desnoods met onze blote handen als ons leven of dat van hen die ons dierbaar zijn in gevaar komt. Wat dat betreft lijken we nog steeds op holbewoners.

Wat denkt u de volgende keer wanneer u weer zo'n bericht in de krant leest of op het journaal hoort? Wees maar niet bang. Ik vraag echt niet van u of u medelijden of begrip voor de moordenaar wilt opbrengen. Het is en blijft een afschuwelijke daad die niet goed te praten valt. Ik vraag u enkel om u zelf de volgende keer niet boven de dader te verheffen alsof u de goedheid zelve bent. Wij kunnen allemaal in een soortgelijke situatie terecht komen en ik vraag me af of u voldoende zelfdiscipline hebt om de ander te laten leven. Het is goed om daar eens over na te denken. Zelfkennis is immers van onschatbare waarde voor de manier waarop wij in het leven staan.

Hoe herken je een echte dictator?

Dictators zijn geen nieuw verschijnsel. De hele geschiedenis door is het een komen en gaan van dit soort lieden. Ze zijn er in allerlei soorten en maten. Hoe herken je ze? Ze hebben echt niet allemaal een snorretje en een vreemd kapsel. Blijkbaar zijn ze voor de buitenwereld lastig te ontmaskeren want de geschiedenis leert dat de mensheid meestal erbij stond, keek en achteraf zich afvroeg hoe het toch weer zover had kunnen komen. Vroegtijdige herkenning is daarom cruciaal. In het begin lijken ze vaak op die grappige, wat sullige oom (of tante) waar je graag een pilsje mee drinkt. Maar pas op, schijn bedriegt. Er is altijd een dubbele agenda. Daarom het onderstaande stappenplan om de echte dictators voortijdig te ontmaskeren zodat je later niet kan zeggen: 'Ik heb het niet geweten.'

Dictators spelen in op de onvrede onder de bevolking. Er moet dus een voedingsbodem van onvrede zijn anders maakt een dictator geen schijn van kans. Die onvrede kan bestaan uit armoede, hoge werkloosheid of oorlog in buurlanden. Meestal krijgt een bepaalde bevolkingsgroep hier de schuld van zodat de dictator mensen tegen elkaar op kan zetten. Neem je de voedingsbodem weg, dan heeft de dictator geen bestaansrecht meer.

Dictators ontkennen delen van de geschiedenis of verdraaien die in hun voordeel. Op die manier vergroten ze hun populariteit binnen de eigen gelederen. Als ze dat maar vaak genoeg herhalen gaat de bevolking het uiteindelijk vanzelf geloven. Vaak gaat het om moordpartijen uit het verleden of zelfs een complete volkerenmoord.

Dictators beloven van alles maar komen dat niet na. Aan hun aanhang beloven ze gouden bergen, aan de buitenwereld beloven ze mee te werken aan bepaalde plannen. Ze zijn er meester in om omliggende landen te bespelen, plannen te vertragen of in eigen voordeel om te buigen en zo genoeg tijd winnen om stevig in het zadel te komen.

Dictators hebben twee gezichten. Naar de buitenwereld toe zijn ze de goedlachse, vriendelijk meewerkende persoon die geen vlieg kwaad doet. Vanbinnen zijn ze alleen bezig hun positie te versterken. Daarbij moet alles en iedereen die in de weg staat wijken. In het begin gebeurt dat nog onopvallend. Hier en daar worden tegenstanders opgepakt of ze verdwijnen gewoon. De buitenwereld mag immers niets merken van hun dubbele agenda. Zo gauw ze stevig genoeg aan de macht zijn valt de sluier van schijn van hun gezicht maar ja... dan is het al te laat.

Dictators regeren door middel van angst. Ze bouwen een netwerk van verklikkers en spionnen op om de bevolking schrik aan te jagen. Ze gaan uit van het principe: wie niet voor ons is, is tegen ons. Een tussenweg is er niet. Als de bevolking niet weet wie de verklikkers zijn dan houden ze vanzelf hun mond wel dicht. Tegenstanders worden meedogenloos verwijderd uit de samenleving, zelfs als ze in een ander land wonen.

Dictators zijn belust op macht en willen daar steeds meer van hebben. Ze lijden meestal aan grootheidswaanzin en die honger naar steeds meer wordt uiteindelijk hun ondergang. In het begin hebben ze goeddoordachte plannen om hun macht uit te breiden. Hoe groter hun macht, hoe meer onbesuisd ze te werk gaan. Dat is hun zwakke punt en daar moet de buitenwereld dankbaar gebruik van maken.

Ik hoop dat ik u wat handvatten heb gegeven om zelf uw conclusies te trekken. Neem gewoon eens wat leiders van landen in gedachten en kijk of ze voldoen aan bovenstaande regels. Hebt u er eentje gevonden? Blijf dan niet rustig in uw luie stoel zitten maar doe er iets aan voordat het te laat is. Of bent u zo iemand die later graag zegt: 'Ik heb het niet geweten.'

Voeden wij onze kinderen nog wel op tegenwoordig?

Regelmatig zie ik berichten in de media verschijnen van overvallen, vernielingen, inbraken en wat er allemaal niet nog meer voor rottigheid kan gebeuren. De meeste incidenten vinden 's nachts plaats. Op zich niets vreemds want dit soort praktijken is van alle tijden en plaatsen. Wat mij wel bevreemd is dat het vaak om nog hele jonge jongens (en soms ook meisjes) gaat in de leeftijd van twaalf tot zestien jaar. Dan rijst bij mij echt de vraag: voeden wij onze kinderen nog wel op tegenwoordig. Jongeren in de leeftijd van twaalf tot zestien jaar horen 's nachts toch in bed te liggen? Of zeg ik nu iets heel vreemds. Ouders weten toch wel waar hun kinderen 's nachts uithangen? Of ben ik nu heel ouderwets.

Natuurlijk, je kan niet altijd zomaar de ouders de schuld geven. Er zijn ook jongeren die totaal niet in de hand te houden zijn maar het lijken er tegenwoordig steeds meer te worden. Nu wil ik echt niet zeggen dat ik als ouder alles zo perfect doe, integendeel maar ik weet wel altijd waar mijn kinderen uitgingen (in de leeftijd van dertien t/m achttien jaar). Geven we nog wel het goede voorbeeld? Zit daar soms het probleem dat wij als ouders bepaald gedrag zo normaal vinden dat onze kinderen het vanzelf overnemen. Jong geleerd is immers oud gedaan.

Ik zal u een paar voorbeelden geven. Toen mijn kinderen nog op de basisschool zaten bracht ik ze 's morgens naar school. In de buurt van de school is een druk kruispunt met verkeerslichten. Met enige regelmaat zag ik dat ouders met kinderen (al dan niet achterop de fiets) dwars door rood scheurden. Soms zeiden de kinderen dan hardop dat je niet door rood mag fietsen. Vaak was het antwoord van de ouder dan dat het nu niet zo erg was omdat ze haast hadden. Dan schijnt het te mogen? Tja, dan moet je niet vreemd opkijken als je kinderen dat overnemen.

Ander voorbeeld. Wanneer je het als ouder normaal vindt om geweld te gebruiken als je kind een slecht cijfer op school heeft gekregen of om op die manier een ruzie te beslechten, tja dan kan je verwachten dat je kinderen dat later ook doen. Hetzelfde geldt voor roken, drinken of drugs gebruiken waar je kinderen bij zijn.

Het verweer van ouders is vaak dat je je kinderen nu eenmaal niet altijd in de gaten kan houden of dat ze het anders toch wel doen. Je kan je er als ouder natuurlijk ook makkelijk van af maken. Duidelijke regels en de bijbehorende sancties wanneer die regels worden overtreden lijken mij meer op zijn plaats. Kinderen hebben veel meer behoefte aan orde en regelmaat dan wij denken. Je hoeft je kind echt geen twintig zweepslagen te geven, tien is al meer dan voldoende (dit is uiteraard grappig bedoeld) wanneer het niet luistert. Het is belangrijk om als ouders te laten zien wie er de baas is. Zachte heelmeeesters maken immers stinkende wonden.

Honderd blogs en vijf boeken verder

Vandaag is het tijd voor een klein, bescheiden feestje. Precies twee jaar geleden plaatste ik mijn eerste blog op deze site. Nu twee jaar later schrijf ik mijn honderdste blog. Ik heb het niet zo gepland, het is eigenlijk een beetje toeval. Er is in die twee jaar veel gebeurd. Niet alleen heb ik dus honderd blogs geschreven, ook mijn eerste vijf boeken zijn gepubliceerd. Ik heb er ondertussen al veel meer geschreven maar die liggen nog te wachten op de plank bij de uitgevers. Er komt nog genoeg interessant werk aan. Dat kan ik u alvast verzekeren.

Toen ik begon met schrijven had ik nooit durven dromen hoe ver ik twee jaar later zou zijn. Mijn eerste boek heb ik min of meer op therapeutische basis geschreven. Dat smaakte meteen naar meer. Het was voor mij de start van een heel nieuwe carrière. Ik wist niet dat ik het in mij had. Ik wist niet dat ik mensen zo kon boeien met mijn verhalen. Ik wist ook niet dat het schrijven voor mijzelf zo goed zou zijn. Ik heb er veel van geleerd. Niet alleen van het hele proces rondom het schrijven, redigeren en laten uitgeven van boeken, het heeft mij ook op persoonlijk vlak veel gebracht. Ik heb geleerd voor mijzelf op te komen, mijzelf te promoten. Dat zijn dingen die ik vroeger nooit had gedurfd. Natuurlijk, de therapie en het traject bij mijn coach hebben daar ook in bijgedragen maar uiteindelijk heb ik het toch zelf moeten doen. Echt iets waar ik met gepaste trots op terug kan kijken.

Wat de toekomst zal brengen weet ik uiteraard niet. Ik ben immers geen helderziende. Ik heb wel een droom, of beter gezegd, ik heb een doel. Mijn doel is een van de bekendste schrijvers van Nederland te worden. Of nee, dat is nog te bescheiden. Ik accepteer namelijk geen tweede plaats meer. Mijn doel is dé bekendste schrijver van Nederland te worden. Onmogelijk? Nee hoor, als je ergens in gelooft is alles mogelijk. We spreken elkaar nog wel over een jaar of twintig en dan zult u zien dat ik gelijk heb gekregen. Wat zegt u? Kent u mijn werk nog niet? Niet te geloven zeg. Ga zo snel mogelijk naar de boekwinkel of bibliotheek en haal een van mijn boeken. Het is zeker de moeite waard al zeg ik het zelf. Een beetje eigendunk is nooit verkeerd.

Wat Nederland nodig heeft is een flinke oorlog

Zo, dit lijkt mij een mooi onderwerp voor een regenachtige maandagochtend. Is dit weer zo'n zwartgallige, deprimerende blog dan? Het ligt eraan of u de waarheid wilt horen. Als u dat niet wilt, lees dan vooral niet verder. Het mag uiteraard wel. Ik ga u niets verbieden maar kom niet achteraf klagen. Zo, u bent alvast gewaarschuwd.

Ik weet niet of het u al is opgevallen maar de afgelopen jaren is de saamhorigheid in Nederland steeds verder te zoeken. Wij lijken steeds meer op los zand. Ik weet niet hoe het komt, of eigenlijk weet ik het wel. Wij hebben het te goed! Het heeft niets met het steeds verder oprukkende individualisme te maken, hoewel dat zeker meespeelt. Het komt ook niet door de multiculturele samenleving. Het komt door onze welvaart. Wij hebben het gewoon té goed. Dat hoeft op zich nog niet een probleem te zijn maar wij zijn er ondertussen niet meer dankbaar voor. Wij vinden het normaal. Wij vinden dat wij er recht op hebben. Het is voor ons de gewoonste zaak van wereld dat wij in vrijheid leven en alles kunnen doen wat wij willen. Ja, rond 4 en 5 mei dan staan wij er even bij stil maar de rest van het jaar... Wij hebben nog weinig geleerd van de meest recente oorlog. Wij sluiten onze ogen en zeggen het liefst: 'ich habe es nicht gewusst.'

Alles moet kunnen tegenwoordig. Je kan het zo gek niet bedenken. Eén ding zijn wij daardoor echter totaal uit het oog verloren en dat zijn de mensen om ons heen. Wij denken niet meer aan elkaar. Wij maken ons liever druk om allerlei onbenulligheden. Wij dompelen ons liever onder in plat vermaak. Alles is beter dan de waarheid onder ogen te zien want dat is me toch even vervelend. De waarheid doet soms pijn en dat hebben wij liever niet.

Waarom hebben wij dan in Nederland een flinke oorlog nodig? Heel simpel. Ondanks dat wij in Nederland totaal van elkaar verschillen hebben we een ding gemeen: we zijn allemaal mensen. Mensen zijn van nature kuddedieren, alleen hebben wij in Nederland allemaal onze eigen kuddes samengesteld. Als onze zekerheden massaal wegvallen dan kruipen wij weer dichter naar elkaar. Dan worden wij weer één kudde. Wat wij nodig hebben is een gezamenlijke vijand, een gezamenlijk doel om tegen te strijden. Dat kan ons weer dichter tot elkaar brengen. Het maakt niet uit welke vijand het is hoewel een niet menselijke vijand het beste zou zijn. Wellicht iets buitenaards ofzo. Dan is het echt: *de mensch tegen de rest*.

Natuurlijk is het jammer van de enorme hoeveelheid slachtoffers en schade die een oorlog met zich meebrengt. Is het ons dat waard? Waarom laten wij het zover komen? Waarom beginnen wij niet vandaag de muren om ons heen af te breken en elkaar een hand te geven. Zo moeilijk is dat toch niet. Ook al zijn wij zo verschillend, wij zijn toch allemaal mensen van vlees en bloed. Wacht toch niet tot het te laat is... doe er vandaag wat aan!

Commentaar

De mentaliteit in onze samenleving is iets wat mij duidelijk aan het hart gaat gezien de onderwerpen van de afgelopen maanden. Regelmatig ging het over de manier waarop wij met elkaar omgaan. Dat is ook een belangrijk onderwerp. We maken immers allemaal deel uit van de samenleving.

Homo Manipulatis

Ooit werden wij mensen Homo Sapiens genoemd, de denkende mens. Helaas zijn wij tegenwoordig vervallen tot de Homo Manipulatis. Wij denken niet meer zelf! Onze gedachten worden op allerlei manieren beïnvloed maar zelfs dat hebben we niet meer door. Er hoeft maar een gerucht op social media te staan en we duiken er met z'n allen bovenop. Eerst even nadenken of het bericht wel klopt doen we niet meer. Het staat immers op Facebook of Twitter dus dan is het waar. We zijn precies geworden wat de leiders van deze wereld graag zien: mensen die alles geloven wat ze zien en horen. Mensen die je alles wijs kan maken. Zo zijn wij het eenvoudigst te gebruiken. Mensen die zelf nadenken zijn namelijk gevaarlijk. Het is niet voor niets dat in opkomende dictaturen mensen die nadenken als eerste verdwijnen.

Is het echt zo erg met de mensheid gesteld? Neemt u maar van mij aan dat het zo is. Wij trappen overal met open ogen in en daar zijn een paar grote leiders heel blij mee. Alleen zo zijn wij als mensen namelijk nuttig. We worden klaargestoomd tot kanonnenvlees voor als onze leiders weer eens zin hebben in een potje knokken.

U gelooft mij niet? Heel goed! Dat is in ieder geval een goed teken. U denkt nog zelf na. Vertelt u mij eens eerlijk, wanneer heeft u voor het laatst een positief bericht over Rusland gehoord? Dat is een lastige, nietwaar. Dat kan weleens heel lang geleden zijn. De Russen worden in de westerse media het liefst neergezet als een stel wodka drinkende, oorlogszuchtige wildemannen. Een volk waar je voor uit moet kijken. Gelooft u het zelf? Ziet u niet wat er gebeurt? Men probeert u weer op hetzelfde denkniveau van tijdens de Koude Oorlog te krijgen. Toen was alles zo simpel: het Oosten was de vijand en het Westen je vriend. Na het wegvallen van de Sovjet-Unie verviel ook ineens die traditionele vijand. Dat was heel vervelend voor de leiders in het Westen. Hoe krijg je het volk zo ver dat ze doen wat je zegt zonder gemeenschappelijke vijand. Daar hebben ze iets op gevonden. Langzaam maar zeker zijn ze Rusland af gaan schilderen als het nieuwe rode gevaar uit het Oosten. Geen moment wordt ongemoeid gelaten om dat nog eens even te onderstrepen. Of het nu over Poetin gaat, dopingschandalen of Russische supporters, ze worden altijd negatief neergezet (en nee, ik heb geen belangen in Rusland). Ondertussen bouwt het Westen een nieuwe grote legermacht op langs de grens van Rusland maar daar hoor je niemand over. Dat is normaal. Dat is zogenaamd om ons te beschermen tegen die gemene Russen. Er werd zelfs nog even bij gemeld dat de Russen dit zeker niet als een daad van agressie moeten opvatten want dan zullen ze eens zien wat er gebeurt. Net alsof wij het leuk zouden vinden als de buurman een stel wapens in zijn achtertuin plaatst en die alvast op ons huis richt.

Laat u toch niets wijsmaken. Natuurlijk is het niet zo zwart/wit als ik hierboven stel. Elk verhaal heeft nuances. Ik word zo af en toe alleen een beetje moe van dat grote land in het Westen dat meent de hoeder van de wereld te moeten spelen. Waar mogelijk bemoeien ze zich met de binnenlandse politiek, meestal met desastreuze gevolgen. Ik noem een Afghanistan, Irak, Libië en zo kan ik nog wel even doorgaan. De geschiedenis kent legio voorbeeld maar daar hebben ze zich nog nooit iets van aangetrokken. Het is dat land dat overal zijn eigen zin doet maar ondertussen zo onbetrouwbaar is als de pest. Tegenstanders worden stiekem uit de weg geruimd. Daar hebben ze tegenwoordig hele handige drones voor. Overal ter wereld hebben ze mannetjes zitten die de vuile karweitjes opknappen. Dat noemen ze de CIA. Ik ben benieuwd hoelang het trouwens duurt voor ze hier op de stoep staan nu ik dit heb geschreven. Mocht u niets meer van mij vernemen dan weet u in ieder geval in welke hoek u mij moet zoeken.

Geniaal zijn is soms best lastig

Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen: het is soms best lastig als je zo geniaal bent als ik. Dat klinkt misschien heel opschepperig maar het is gewoon de waarheid. Ik ben zo geniaal dat mensen mijn gedachtegang niet altijd kunnen volgen en daarom vaak denken dat ik zomaar iets zeg. Niets is minder waar. Alles heeft een doel. In gesprekken met anderen denk ik vaak al een paar zetten vooruit waardoor ik al weet wat mijn gesprekspartner gaat zeggen. Het is soms heel irritant maar het gebeurt nu eenmaal vanzelf. Ik kan het niet tegenhouden. Hetzelfde geldt voor het kijken naar films. Meestal weet ik al vrij snel hoe een plot in elkaar zit en moet ik mijn best doen om daar niet constant aan te denken zodat het nog een beetje spannend blijft.

Ik vermoed dat er weinig mensen zijn die mijn genialiteit kunnen evenaren. Het komt mij goed van pas tijdens het schrijven van mijn boeken maar soms werkt het ook in mijn nadeel. Een heel ingewikkeld plot schrijven is natuurlijk prachtig maar als het zo geraffineerd in elkaar zit dat niemand het snapt, dan heb je er ook weinig aan.

Ik wil graag de uitdaging met u aangaan om te kijken hoe geniaal u zelf bent. Daarvoor moet u echter wel bekend zijn met mijn werk. Als u mijn boeken leest dan lijken het op het eerste gezicht gewone spannende verhalen. Alle boeken bevatten een diepere betekenis en om die te doorgronden hoeft u niet bijster intelligent te zijn. Wat u tot nu toe waarschijnlijk niet wist is dat in alle boeken ook meerdere geheime boodschappen verborgen zijn. De verhalen uit *Spiegels kunnen niet liegen* en het fantasy verhaal *De tranen van de Eenhoorn* bevatten er zelfs tientallen maar die boeken zijn nog niet uitgegeven. Om die codes te kraken moet u nog even geduld hebben. Begin eerst maar eens met *Het lijkt op Jaffa*, *De 8 Poorten* en *Het meisje in het riet*. Ik denk dat u daar al uw handen aan vol zult hebben. Mail me maar als u de boodschappen gevonden hebt. Ik ben heel benieuwd wie ze kan vinden. Er is geen prijs aan verbonden behalve dan dat u zich net zo geniaal mag noemen als ik.

Overal op tegen zijn is de nieuwe volksziekte

Volgens mij heerst er in Nederland een nieuwe ziekte. Ik durf het zelfs een volksziekte te noemen. Die ziekte heet: Ik ben overal op tegen. Je kan tegenwoordig geen journaal meer aanzetten of krant openslaan of er is wel een bericht van een actiegroep die ergens op tegen is. Als je niet ergens op tegen bent tel je blijkbaar niet meer mee, lijkt het wel. Waar je vroeger nog een vereniging, partij of clubje oprichtte omdat je iets leuk vond en dat met elkaar graag wou delen doe je dat nu om ergens tegen te demonstreren.

Nu is er in feite niets mis mee om ergens op tegen te zijn. Soms is het goed dat mensen hun nek durven uit te steken om bepaalde misstanden aan de kaak te stellen. Wanneer niemand dat meer zou doen kunnen er allerlei vormen van onrecht de kop opsteken. Met een kritische blik is niets mis. Ik ben zelf ook tegen elke vorm van discriminatie en met mijn psychisch verleden weet ik heel goed waar discriminatie toe kan leiden. Discriminatie is iets waar u met een gerust hart tegen mag zijn. Wat zeg ik, tegen moet zijn. Waar ik wel een hekel aan heb zijn mensen die overal iets achter zoeken en direct een hoop heibel schoppen. Als ze niet meteen iets vinden spitten ze net zolang tot ze iets hebben om tegen te demonstreren. Dat lijkt wel steeds vaker te gebeuren.

Vanmorgen las ik bijvoorbeeld een bericht over het grootste en leukste attractiepark van Nederland. Onze gekleurde medemens zou bij bepaalde attracties als karikatuur worden neergezet en daar is men, u raadt het al, op tegen. Ik vind dat persoonlijk te ver gezocht, maar dat is mijn mening. Het hele park barst van de karikaturen, dat maakt het namelijk zo leuk. Een karikatuur belicht op een humoristische manier aspecten van bepaalde personen of groepen. Kijk, wanneer het bewust wordt gedaan om personen of groepen te kwetsen, dan is het wat anders. Volgens mij is dat hier niet aan de orde. Je moet nog wel ergens de humor van kunnen inzien. Als je dat niet meer kan wordt het leven wel heel saai en kunnen de meeste attracties wel gesloten worden. Ga maar eens na.

Bij Doornroosje staat een hele dikke kok in de keuken. Net of alle koks teveel eten en daarom zo dik worden.

Bij de kabouters staat het kaboutervrouwje buiten de was te doen terwijl manlief in een bootje zit te vissen. Als dat niet rolbevestigend is weet ik het ook niet meer.

Het is de gemene stiefmoeder die Sneeuwwitje wil laten doden. Altijd wel geweten dat je op moet passen voor stiefmoeders. Die zijn alleen maar op je geld uit.

Assepoester heeft blond haar. Tja, blondjes zijn alleen goed om te poetsen en te schrobben. Voor het echte werk zijn ze te dom.

Bij de Indische Waterlelies hangen bordjes dat je moet oppassen voor zakkenrollers. Typisch dat die bordjes dan precies hangen bij een attractie met een "oosters karakter".

De tandarts in Fata Morgana gaat niet bepaald zachtzinnig te werk. Zie je nu wel dat alle tandarts sadisten zijn.

Zo kan ik nog wel even doorgaan. Zijn deze karikaturen voorbeelden van discriminatie? Nee, het zijn voorbeelden van humoristische uitingen. Mag u zich erdoor gekwetst voelen? Natuurlijk mag dat maar dat zegt dan meer over u dan over de karikatuur.

Bent u verward? Oppakken, observeren en daarna opsluiten

Vorige week dacht ik heel even dat een verslaggever, in het kader van de komkommertijd, voor de grap een item uit Noord-Korea had aangepast en gepubliceerd alsof het Nederland betrof. Of wellicht had een overijverige journalist een artikel uit de Sovjettijd per ongeluk aangezien voor een nieuwsitem uit ons eigen land. Helaas bleek het geen grap te zijn en ook geen foutje, het was bittere ernst.

U raadt het al, ik heb het over het krankzinnige voorstel om mensen die zich verward gedragen, maar niet direct een gevaar voor zichzelf of voor hun omgeving vormen, op te kunnen pakken om ze voor maximaal drie dagen te kunnen observeren. Zo'n maatregel hoort thuis in een dictatuur waar het de overheid goed van pas komt mensen die anders denken en zich afwijkend gedragen op te kunnen sluiten. In de Sovjettijd gebeurde het regelmatig. Mensen die een "gevaar voor de staat" vormden werden opgepakt, gek verklaard en voor de rest van hun leven opgesloten. In sommige landen gebeurt het nog steeds. Is dit iets wat wij ook in ons land willen? Ik dacht het niet.

Ik begrijp dat het soms nodig is om iemand gedwongen op te nemen. Wanneer iemand in verwarde toestand een ander bijvoorbeeld met een mes te lijf gaat, dan is het gerechtvaardigd die persoon op te pakken. Hij of zij vormt immers een direct gevaar voor zichzelf of voor zijn/haar omgeving maar zelfs in dit soort gevallen is voorzichtigheid geboden en kan je iemand niet zomaar direct het stempel "verward" geven. Hoeveel te meer moet je ervoor waken mensen die geen gevaar vormen maar zich "anders gedragen" op te laten pakken. Wie definieert bijvoorbeeld wat verward gedrag is. Als iedereen zegt dat bananen geel zijn en iemand beweert dat ze rood zijn, is die dan meteen verward? Als iemand zegt dat de maanlanding in scène is gezet, is die dan verward? Als iemand beweert dat hij een engel heeft gezien, is hij dan verward? Of wanneer je zegt in God te geloven, ben je dan verward?

Ik denk dat we ons als maatschappij op een hellend vlak begeven wanneer we dit soort maatregelen "gewoon" gaan vinden. Aan de ene kant wordt op allerlei fronten bezuinigd op de geestelijke gezondheidszorg en aan de andere kant wil men dan "zogenaamd verwarde" mensen oppakken om te observeren. Dat is een tikkeltje tegenstrijdig. Wanneer je bezuinigt op de zorg moet je ook niet vreemd opkijken dat er meer "verwarde" mensen rondlopen. Ze dan maar gewoonweg opsluiten is niet de oplossing.

Gelukkig is er nog hoop voor verwarde mensen en dan bedoel ik niet alleen de hulp van al die duizenden professionals die in de GGZ werken. Blijkbaar kan je als verward persoon nog altijd in de Tweede Kamer terecht en het zelfs tot minister schoppen. Ik hoop niet dat deze constatering te afwijkend is...

De “alles moet toch kunnen” ideologie

Weet u waar ik mij mateloos aan kan ergeren? Dat is aan mensen die menen dat alles toch moet kunnen en die ideologie op willen dringen aan de rest van de samenleving. Meestal gebeurt dit dan ook nog onder het mom dat iedereen vrij moet zijn om zijn of haar eigen keuzes te kunnen maken. In hun onuitputtelijke drang om zo vrij mogelijk te leven ontzeggen ze anderen juist hun eigen levensstijl of dringen ze bepaalde zaken op.

Ik kom hierop door een bericht in de media dat de Franse premier zijn steun uit spreekt voor burgemeesters die een verbod op boerkini's hebben ingesteld. Hij vindt dat de alles bedekkende zwemkleding indruist tegen de waarden van de Republiek. Dit is nu precies zo'n voorbeeld waar ik mij aan kan ergeren. Ik draag zelf geen boerkini en mijn vrouw ook niet, dat even vooropgesteld. Volgens de Franse premier is de boerkini bedoeld om vrouwen tot slaaf te maken en is het idee erachter dat vrouwen van nature onzedelijk zijn en daarom hun lichaam moeten bedekken. Daarbij zou het een religieuze uiting zijn.

Wat is nu het probleem? Volgens diezelfde waarden van de Franse Republiek mag iedere inwoner toch leven zoals hij of zij wil. Wat de Franse premier nu doet is juist een bepaalde groep mensen zijn zienswijze opdringen. Een zienswijze waarin alles kan en mag, behalve dan blijkbaar je lichaam bedekken. Wanneer je als vrouw in je blote kont op het strand gaat liggen is er blijkbaar niets aan de hand. Vind me maar ouderwets maar als er iets een vrouw tot slaaf maakt dan is het dat wel. De vrouw is in onze westerse “alles moet toch kunnen” maatschappij voor velen gedegradeerd tot lustobject. Wat heb je dan liever...

Ik ben zelf praktiserend Christen. Nu hebben wij als Christenen de naam dat wij van oudsher onze zienswijze willen opleggen aan anderen en wellicht is dat in het verleden ook te veel met de verkeerde bedoelingen gebeurd. Tegenwoordig lijkt het omgekeerde echter waar. Wanneer je aangeeft dat je moeite hebt met bepaalde zaken die in de maatschappij gebeuren dan word je voor ouderwets versleten. Je moet immers met je tijd mee gaan! Van wie moet ik met mijn tijd mee gaan? Ik mag toch zelf bepalen waar ik mijn grenzen leg, of die nu gebaseerd zijn op Bijbelse opvattingen of op die van mijzelf. Vreemd eigenlijk als je er zo over nadenkt. Ik hoop dat u het met mij eens bent. Alles moet kunnen vandaag de dag... zolang het maar progressief en het liefst provocerend is. Daar doe ik dus niet aan mee!

Commentaar

Zoals verwacht heb ik de nodige opmerking gekregen over dit stukje, veelal uit progressieve hoek. Men voelde zich blijkbaar aangevallen en wou dit graag laten weten. Dat is hun goed recht. Het zal mijn opvatting echter niet beïnvloeden.

Klein klein kleutertje wat doe jij in mijn wijk

U hebt afgelopen week vast die beelden wel gezien uit de wijk Poelenburg in Zaandam. Als u ze nog niet gezien hebt moet u ze maar eens bekijken, dat praat wat makkelijker. Weet u waar ik aan moest denken toen ik die sneu types (een ander woord heb ik er niet voor) zag? Aan mijn eigen kinderen toen ze de kleuterleeftijd hadden. Zo tussen de vier en zes jaar dachten mijn kinderen, en waarschijnlijk geldt dit voor de meesten, dat het heel stoer is om gek en tegendraads te doen. Je ouders... daar luister je toch niet naar. Nee joh, gekke dingen zeggen, gekke bekken trekken, brutaal zijn, dat is pas leuk! Dan hoor je er helemaal bij! Het wordt pas echt feest als anderen erom lachen want dan doen we er nog een schepje bovenop. Gelukkig ontgroeien de meeste kinderen deze fase wanneer ze wat ouder worden, behalve dan in Zaandam. Daar loopt een groep rond die de leeftijd van jongvolwassene heeft bereikt maar het kleutergedrag nog steeds hanteert.

Dat het werkelijk kleutergedrag is blijkt ook wel uit het feit dat ze elke verantwoordelijkheid proberen te ontlopen. Voor kleuters geldt: het is nooit mijn schuld, altijd dat van iemand anders. Ditzelfde gedrag zag ik een op een terug komen bij deze groep hangjongeren. Het is niet hun schuld, nee het komt door de media. De media schets een te negatief beeld. Sorry hoor, dat doen ze toch echt zelf met hun verschrikkelijk kinderlijke- en eigenwijze gedrag. Je mag je best als een kleuter gedragen maar dan moet je ook de consequenties accepteren. Kleutergedrag lokt ander kleutergedrag uit. Als je graag voor vol en volwassen wilt worden aangezien dan moet je je ook als zodanig gedragen. Zo niet dan is het prima maar dan ook niet de schuld bij de ander leggen.

Je vraagt je af waar het in Nederland mis is gegaan. Natuurlijk, elke generatie kent rebellerende jeugd. Dat hoort er een beetje bij. In de jaren zestig waren het de nozems die de straten onveilig maakten en zo heeft ieder decennium zijn eigen problemenjongeren. Er is echter wel een verschil. Waar jongeren vroeger zich vaak afzette tegen de maatschappij of tegen hun opvoeders lijkt dat bij deze groep in Zaandam niet het geval te zijn. In het verleden vertoonden men bewust afwijkend gedrag om een statement te maken. De groep jongeren in Zaandam denkt dat dit gedrag normaal is. Zij zijn niet afwijkend, nee het is de rest van de samenleving die zich vreemd gedraagt. Het is toch heel normaal om ergens rond te hangen, de buurt onveilig te maken, mensen uit te schelden of te kleineren, agenten belachelijk te maken en de hele dag 'weet je' te zeggen. Wie dat afwijkend gedrag vindt moet zichzelf na laten kijken.

Weet u wat het beste is, er niet te veel aandacht aan besteden. Net als kleuters kicken ze op aandacht. Misschien staat er nog wel ergens een noodopvang voor asielzoekers leeg in de buurt. Die jongeren daar eens een paar maandjes wat respect (volgens mij is dat zo'n woord dat ze juist te pas en te onpas gebruiken) bijbrengen doet wellicht wonderen. Misschien dat ze dan inzien waar hun kleutergedrag toe leidt.

Zelfstigma (deel 1)

Maandag 19 september heb ik bij *Zon & Schild* in Amersfoort een presentatie gegeven in het kader van de anti-stigmawEEK waarbij de nadruk lag op het onderwerp *zelfstigma*. Wat is zelfstigma nu precies? Waarom is het zo hardnekkig? Kan je er iets aan doen en zo ja, wat?

Het was voor mij, zoals eigenlijk elke presentatie, weer een bijzondere ervaring. Na afloop kwam er iemand naar mij toe met de vraag of ik misschien iets op papier had staan over dit onderwerp en dan vooral over de tips. Dat bracht mij op het idee van een nieuwe blog-serie. Een serie in zeven delen met tips over hoe om te gaan met zelfstigma. Vandaag het eerste deel waarin ik probeer uit te leggen wat zelfstigma is en meteen ook de eerste tip.

Zelfstigma is de meest lastige vorm van stigma om te bestrijden... en toch ook weer niet. Voor wie het niet weet: een stigma is een stempel. Het woord komt uit het Grieks en werd oorspronkelijk gebruikt voor het brandmerk dat slaven (en later misdadigers) kregen zodat iedereen ze goed kon herkennen. Dit geeft meteen al aan hoe hardnekkig een stigma kan zijn. Gelukkig kan, in tegenstelling tot een echt brandmerk, een tegenwoordig stigma wel weer verwijderd worden. We geven de mensen om ons heen allemaal stempeltjes en meestal niet in positieve zin. We kunnen onszelf ook van die stempeltjes geven en dat noemen we dan zelfstigma. Een zelfstigma zorgt er bijna altijd voor dat we onszelf negatief beoordelen. Het is dat stemmetje in ons achterhoofd dat dingen zegt als: 'Dat moet je niet doen want dat kan je toch niet. Hou er nou mee op want alles wat je doet gaat toch verkeerd. Denk je nu echt dat er iemand op jou zit te wachten?' U herkent het wellicht wel. Als je dat maar vaak genoeg hoort ga je het nog geloven ook en zie daar, de negatieve spiraal is compleet. Na afloop van een activiteit die niet helemaal gelopen is zoals gepland is het zelfstigma er ook heel goed in om commentaar te leveren: 'Zie je nu wel dat je niets kan. Had nu naar me geluisterd dan was je deze afgang gespaard gebleven.'

Is er dan niets tegen te doen? Natuurlijk wel maar ik zal niet beweren dat het eenvoudig is. Aangezien we zelf dat stempeltje op ons plakken moeten we het ook weer zelf verwijderen. Anderen kunnen nog zo hard roepen hoe geweldig we zijn maar als we het zelf niet geloven, heeft dat geen enkele waarde. Ik heb zelf ook veel last gehad (en nog vaak) van zelfstigma maar heb wel een paar manieren gevonden om het te bestrijden. Die tips wil ik graag met u delen.

Wat wil ik!

De eerste tip is om bij elke beslissing die u neemt goed na te gaan: wat wil ik! Hebt u ergens 'ja' op gezegd omdat u het zelf graag wou of was het toch omdat u dacht dat u niet anders kon. Gaat u komende zaterdag uw collega helpen met verhuizen omdat u dat graag voor hem/haar over hebt of bent u bang dat hij/zij u anders niet aardig meer vindt en hebt u daarom 'ja' gezegd.

We denken vaak dat we iets uit vrije wil doen maar heel vaak zit er een diepere reden achter. We denken dat bepaalde dingen van ons verwacht worden of doen iets, of juist niet, omdat we bang zijn voor de reactie van de ander. Zulk gedrag breekt u uiteindelijk op. Wanneer u constant bezig bent anderen te plezieren gaat u er zelf aan ten onder. Denk steeds goed na waarom u iets doet en verlies uzelf niet uit het oog. Ik wil niet beweren dat we allemaal egoïstisch moeten worden want iets over hebben voor een ander is een heel mooie eigenschap. Het is alleen een feit dat wanneer we iets doen omdat we het zelf graag willen dat veel energie oplevert en positief bijdraagt aan ons zelfbeeld.

Zelfstigma (deel 2)

Het tweede deel uit de blogreeks over *zelfstigma* met vandaag de volgende twee tips.

Ga niet invullen voor een ander

'Ik nodig de burens maar niet uit voor mijn verjaardag want die komen vast toch niet. Ik vraag mijn collega maar niet om hulp want die heeft het vast veel te druk. Ik voel me depressief en heb eigenlijk hulp nodig maar ik ga niet naar de huisarts want die heeft er toch geen oplossing voor.'

Deze drie zinnen zijn voorbeelden hoe wij alvast het antwoord invullen voor de ander. Opvallend is dat het eigenlijk altijd in ons nadeel is. We doen het maar al te snel en verkleinen hiermee ons gevoel van eigenwaarde. Omdat we alvast, de vrijwel altijd negatieve, uitkomst invullen maken we onszelf kleiner en minder belangrijk. Dit is een beruchte trigger voor zelfstigma.

Hoe weet u nu of de burens niet op uw verjaardag willen komen? Hoe weet u dat uw collega het te druk heeft om u te helpen? Hoe weet u dat de huisarts geen oplossing heeft voor uw depressieve gevoelens? Dat weet u niet! U gaat er bij voorbaat al van uit! Er is maar een manier om het juiste antwoord te krijgen op uw vragen en dat is door ze te stellen. U zult zien dat in de meeste gevallen het antwoord heel anders zal zijn dan u van tevoren dacht. Vul het antwoord niet alvast in voor de ander maar stel de vraag daadwerkelijk.

Stel realistische doelen

Het is goed om doelen te stellen in het leven maar zorg er wel voor dat ze realistisch zijn. Onhaalbare doelen nastreven zorgt ervoor dat u in een negatieve spiraal terecht kan komen omdat wat u graag wilt niet lukt.

Ik weet dat er mensen zijn die beweren dat wanneer u echt iets wilt bereiken dat alles mogelijk is, als u er maar echt voor gaat. Dat is niet waar. Niet iedereen is tot alles in staat. Er bestaat ook nog zoiets als aanleg of talent. Ik kan bijvoorbeeld best een aardig riedeltje op de piano spelen maar een concertpianist zal ik nooit worden. Ook al oefen ik dagelijks, ik heb daar gewoon de aanleg niet voor. Als ik mij dat als doel had gesteld dan zou mijn zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde een flinke deuk oplopen.

Het is wel zo dat iedereen gelijke kansen moet krijgen. Als u nu toevallig wel dat talent hebt om concertpianist te worden maar u hebt toevallig een lichamelijke- of psychische kwetsbaarheid dan mag dat geen reden zijn uw droom niet te kunnen verwezenlijken. Als u een realistisch doel hebt, ga er dan voor, ongeacht welke beperking of kwetsbaarheid dan ook. Als het u lukt uw doel te verwezenlijken dan zal dat een enorme boost aan uw zelfvertrouwen geven.

Ik heb mijzelf afgelopen jaar als doel gesteld over twintig jaar de bekendste schrijver van Nederland te zijn. Ik heb nu nog negentien jaar te gaan en weet u wat... het gaat mij nog lukken ook. Realistisch? Ik spreek u tegen die tijd wel.

Zelfstigma (deel 3)

Het derde deel uit de blogreeks over *zelfstigma* met de volgende tip.

Wees open over jezelf

Kent u dat gevoel dat niemand rekening met u houdt? Kent u dat gevoel dat mensen steeds maar van alles aan u blijven vragen terwijl u er helemaal geen zin in hebt of er wellicht helemaal niet toe in staat bent?

Kent u dat gevoel dat niemand zich om u lijkt te bekommeren, niemand die eens vraagt hoe het gaat?

Kent u dat gevoel?

Het is misschien heel lullig om te zeggen maar vaak zijn wij daar zelf de oorzaak van. Zolang wij niet aan anderen vertellen wat er in ons omgaat, weet de ander dat ook niet. Zolang wij onze gevoelens niet delen en onze grenzen niet aangeven kan een ander daar geen rekening mee houden. Zolang wij een muur om ons blijven bouwen (wat soms ook echt nodig lijkt te zijn) sluiten wij de ander buiten.

Moet je dan maar alles vertellen? Nee. Er is er maar een die aangeeft wat er wel en niet wordt gedeeld en dat bent u zelf. Als u graag begrip wilt hebben dan zult u open moeten zijn over uw situatie. U zult merken dat openheid leidt tot openheid. U zult merken dat mensen veel meer rekening met uw situatie willen houden dan u ooit had kunnen denken, als ze het maar weten uiteraard. Vaak lijkt het of mensen onverschillig of bot zijn maar meestal ligt pure onwetendheid hieraan ten grondslag.

Open zijn over uzelf geeft u een machtig wapen in handen. U bepaalt wat er wordt gedeeld en neemt de regie in handen. U ontnemt “roddeltantes” de mogelijkheid om praatjes rond te strooien. Als u niet open bent over uzelf dan zijn anderen dat wel met soms heel vervelende gevolgen.

Natuurlijk is het lastig, dat weet ik maar al te goed. De drempel is best hoog maar zeker niet onneembaar. Zoals bij alles, hoe vaker u het doet hoe makkelijker het gaat. Probeer het eens.

Zelfstigma (deel 4)

Het vierde deel uit de blogreeks over *zelfstigma* met een nieuwe tip

Maak van je zwakte je sterkte

Ik hoor het u denken: 'Dat is makkelijk gezegd. *Maak van je zwakte je sterkte.*' U hebt helemaal gelijk. Dat is niet eenvoudig. Sterker nog, dat is soms heel moeilijk en vergt veel inspanning. Misschien lukt het wel nooit, zelfs dat is mogelijk.

Hoe doe je dat dan, van je zwakte je sterkte maken? Het kan op verschillende manieren. De meest mooie manier vind ik persoonlijk als je datgene wat je in je leven hebt meegemaakt kan inzetten om anderen te helpen. Misschien kunt u anderen behoeden dezelfde fouten te maken die u zelf hebt gemaakt. Denk dan bijvoorbeeld aan voorlichting geven aan jongeren over het omgaan met geld, alcohol of drugs. Misschien kunt u anderen begeleiden in bepaalde trajecten waar u zelf veel ervaring in hebt opgedaan. Denk dan aan het meegaan naar instanties als het UWV, een zorgverlener of de gemeente. Misschien kunt u, door alleen maar te vertellen hoe het vroeger met u ging en hoe het nu gaat anderen helpen de stap te zetten zelf hulp te vragen. Er zijn voorbeelden genoeg.

Om het even heel persoonlijk te maken: ik gebruik nu mijn ervaringen met angst en wanen bij het schrijven van mijn boeken. De eerste veertig jaar van mijn leven heb ik heel wat, eigenlijk alleen maar, negatieve ervaringen met angst gehad. Pas tijdens en na mijn therapie ben ik beter gaan begrijpen hoe angst precies werkt zodat ik het nu kan gebruiken bij het schrijven van mijn verhalen. Hetzelfde geldt voor de manier hoe ik mijn verhalen schrijf. Het is nog het beste te omschrijven als een soort gecontroleerde hallucinaties. Ik zie wat mijn personages zien. Ik hoor wat mijn personages horen. Ik voel wat mijn personages voelen. Alleen op die manier kan ik zo nauwkeurig mogelijk de situatie en emoties van de personages beschrijven. In feite schrijf ik niet het verhaal, dat doen de personages. Ik hoef alleen op te schrijven wat zij mij laten zien en horen. Vertel dit trouwens maar niet aan mijn uitgever anders worden de royalty's naar mijn personages overgemaakt in plaats van naar mij.

Maar even zonder dollen, het is dus mogelijk. Dingen die wij hebben meegemaakt kunnen wij inzetten om anderen te helpen en te ondersteunen. Dat is wat mij betreft de ultieme vorm om van je zwakte je sterkte te maken.

Zelfstigma (deel 5)

Het vijfde deel alweer uit de blogreeks over *zelfstigma* met ditmaal een tip die heel zwaar, wellicht bijna Bijbels klinkt maar nieuwe werelden kan openen.

Vergeet het verkeerde maar koester het goede

Mensen zijn heel vreemde wezens. We weten ons meestal feilloos alles wat verkeerd is gegaan in ons leven (en niet te vergeten in dat van anderen) te herinneren maar de mooie momenten... die zijn ergens diep weggestopt. Zo diep dat ze bijna verdwenen zijn.

Wanneer je willekeurige personen tien foto's laat zien van historische figuren dan weten ze de vijf slechteriken zonder probleem te benoemen inclusief alles wat ze verkeerd hebben gedaan. De vijf personen die een positieve bijdrage hebben geleverd aan de mensheid zijn een stuk moeilijker, zeker wat ze dan zoal gedaan hebben.

Hoe komt dat toch? Hoe kan het dat we wel negatieve dingen kunnen onthouden maar de positieve niet? Zijn we als mens van nature allemaal pessimisten? Het zal ongetwijfeld weleens zijn onderzocht en misschien is er zelfs wel iemand op afgestudeerd. Toch is de *waarom* vraag niet de belangrijkste. Wat je er zelf aan kunt doen is veel interessanter.

Wanneer je als mens alleen de slechte dingen kan benoemen dan kleeft daar een groot en zelfs gevaarlijk nadeel aan. Mensen die van zichzelf pessimistisch zijn ingesteld kunnen erdoor steeds dieper in de put raken. Zelfs ras optimisten lopen dit gevaar met alle gevolgen van dien. Uiteindelijk wordt alles negatief en ga je vanzelf geloven dat je niets kan.

Is hier dan niets aan te doen? Gelukkig wel! Eigenlijk ligt het antwoord al besloten in het probleem.

Wanneer we ons de positieve dingen uit ons leven niet kunnen herinneren dan moeten we ons geheugen een handje helpen. Schrijf ze gewoon op! Maak een witboek op papier als tegenhanger voor het zwartboek in ons hoofd. Beschrijf de dingen die goed gaan, de dingen waar u trots op bent. Dat kunnen heel basale zaken zijn. Voor de een is het misschien een speech voor duizend man, voor de ander bijvoorbeeld probleemloos boodschappen doen.

Schrijf ze op zodat u ze erbij kunt halen in tijden wanneer het minder goed met u gaat. Uit onszelf zouden we er in mindere periodes nooit meer aan denken maar als ze zwart op wit staan... dan kunnen we er niet omheen. Ik weet zeker dat het voor u een hulpmiddel kan zijn om uw stemming positief te beïnvloeden. Bij mij werkt het in ieder geval.

Zelfstigma (deel 6)

Deze keer het een na laatste deel van de blogreeks over *zelfstigma* met vandaag twee nieuwe tips.

Wees trots op wat je bereikt

Wat doet u als u een bepaalde prestatie hebt geleverd? Kijkt u dan met voldoening terug op wat u hebt gedaan, of ziet u net die dingen die nog niet helemaal perfect zijn? Laten we er voor het gemak even vanuit gaan dat u de kleine imperfecties voor lief neemt en alleen sec uw prestatie ziet. Wat doet u dan? Neemt u dan voor lief dat het is gelukt en gaat u weer over tot de orde van de dag of bent u er ook echt trots op?

Weet u dat heel veel mensen hier moeite mee hebben. Trots zijn maakt je hoogmoedig. Trots zijn is iets voor kinderen. Trots zijn... ik doe toch gewoon mijn werk. Zo kan ik nog wel even doorgaan. We vinden onze prestaties vaak zo gewoon. We zien niet meer hoe bijzonder ze zijn. Ja, onze sporthelden, daar zijn we trots op maar op onze eigen prestaties...

Zult u de volgende keer vol trots terugkijken op uw werkzaamheden. Het mag namelijk. Sterker nog, het zou eigenlijk moeten. Het geeft u dat extra beetje positieve energie dat u misschien zo hard nodig hebt. Geef uzelf een beloning, dat is helemaal niet kinderachtig. Ook volwassenen zijn dol op beloningen. Wat dat betreft blijven we allemaal een beetje kind. Ik doe het ook en het werkt werkelijk. Het hoeft geen duur cadeau te zijn maar bijvoorbeeld iets lekkers bij de koffie of net datgene kopen dat u al zo lang wilt hebben of (en dat is vandaag mijn beloning) mijn website (WWW.RONALDVANASSEN.NL) onder uw aandacht brengen. Wees trots op wat u allemaal doet. Het zal u goed doen.

De toekomst ligt nog open, het verleden ligt vast

Deze tip was eigenlijk het eerste wat ik leerde van mijn casemanager tijdens het intakegesprek destijds bij de GGZ. Hoe graag we het ook willen, het verleden ligt vast. We kunnen het verleden niet veranderen.

Het verleden bepaalt voor een groot deel hoe wij ons in het heden voelen en gedragen. We herinneren ons blijde en gelukkige gebeurtenissen maar ook de minder plezierige. Helaas dragen die juist vaak in grote mate bij tot wie wij zijn geworden. Veel psychische kwetsbaarheden vinden hun oorsprong in het verleden. Om die reden zouden we soms maar wat graag bepaalde fases uit ons leven over willen doen. Tenzij we het ooit voor elkaar krijgen terug te gaan in de tijd gaat ons dat niet lukken. Gelukkig maar wellicht anders zouden we er een behoorlijke puinhoop in het heden van gaan maken.

In tegenstelling tot het verleden ligt de toekomst nog niet vast. We kunnen onze energie dan ook beter daarin stoppen dan in het verleden te blijven hangen. Ik weet dat het makkelijk gezegd is en het lukt mij ook echt niet altijd. Wat ik wil zeggen is dat we het beste onze blik op de toekomst kunnen richten en daar iets moois van proberen te maken. Als we elkaar daarin ondersteunen komt het vast en zeker goed.

Zelfstigma (deel 7)

Vandaag het zevende deel van de blogreeks over *zelfstigma* met deze keer de laatste en (dat is mijn persoonlijke overtuiging) belangrijkste tip. Eigenlijk zou je het meer een credo kunnen noemen.

Accepteer jezelf zoals je bent

Hoe zorgt u ervoor dat anderen u accepteren zoals u bent? Dat kan alleen als u ook uzelf accepteert. Het klinkt eenvoudig maar het is vaak vreselijk moeilijk. Hoe kunt u uzelf accepteren als zoveel wat u graag wilt doen niet lukt? Hoe kunt u uzelf accepteren als bij anderen alles vanzelf lijkt te gaan? Hoe kunt u uzelf accepteren als anderen het zoveel beter lijken te hebben?

In feite start zelfacceptatie door onszelf eens niet te vergelijken met die ander. Laat die ander maar even voor wat hij of zij is. Het gaat om u! Het gaat om u als persoon, om u als mens. Eigenlijk komt bij deze laatste tip (ik heb hem dan ook niet per toeval voor het laatst bewaard) alles wat wij in de vorige tips hebben geleerd samen. Om uzelf te accepteren zoals u bent moet u weten wat u wilt, moet u realistische doelen stellen, moet u trots zijn op wat u bereikt, moet u naar de toekomst kijken.

Wat anderen ook mogen zeggen of denken, u mag er zijn. Ieder mens is bijzonder en uniek. Er bestaan geen mensen waar alles vanzelf aan komt waaien. Ieder mens kent zijn of haar eigen moeilijkheden, de een misschien iets meer dan de ander. Waar het om gaat is dat ieder mens er mag zijn. Als we ons dat voor ogen houden en ons niet steeds proberen te vergelijken met de ander, alleen dan kunnen wij onszelf accepteren zoals we zijn. We hoeven niet allemaal superkrachten te hebben. De een heeft nu eenmaal meer talent als de ander. Zo is het altijd geweest en zo zal het altijd zijn.

Ik kan uit eigen ervaring zeggen dat zelfacceptatie heel moeilijk is. Ik ben zo vaak tegen zaken aangelopen (en nog steeds) die ik graag had willen doen maar wat gewoon niet meer lukt. Je kan dan natuurlijk dagenlang gaan zitten treuren om wat je allemaal niet meer kan maar je kan je ook richten op wat wel goed gaat. Dat geeft veel meer energie, neem dat maar van mij aan. Zo gauw je bij jezelf die knop om hebt gezet merk je dat het niet zoveel meer uitmaakt wat anderen van of over je denken. Zelfacceptatie is wat mij betreft de sleutel tot meer levensvreugde.

Vrijheid van meningsuiting: doel of middel

De laatste weken is het begrip *vrijheid van meningsuiting* weer volop in het nieuws. Wat houdt die vrijheid nu precies in? Betekent dit dat je alles maar moet kunnen roepen? Is die vrijheid van meningsuiting een doel op zich of is het een middel dat een hoger doel dient?

Misschien moeten we eerst een begrip duidelijk krijgen. Wat is een mening precies? Een mening is een subjectieve opvatting over een bepaald onderwerp, een bepaalde gebeurtenis of bepaalde personen. De mening is niet objectief. Het is niet alleen gebaseerd op feiten maar wordt grotendeels bepaald door zaken als ervaringen, cultuur, karakter en sociale status. Een mening wordt voor een klein deel beïnvloed door feiten maar voor het grootste deel door emoties. Een mening kan per definitie niet goed of fout zijn, het is immers het gevoel dat iemand heeft bij een bepaald onderwerp. Een mening kan wel gebaseerd zijn op verkeerde feiten maar dan nog is de mening zelf niet verkeerd. Wanneer de feitelijke basis onjuist is kan dit een afwijkende mening veroorzaken maar nog steeds is de mening op zich niet verkeerd.

Goed, we hebben nu duidelijk wat een mening is en dat die mening zelf nooit verkeerd kan zijn alleen wel een feitelijk onjuiste basis kan hebben. Wat hebben we daar nu aan? Wat kunnen we met die mening? Die mening kunnen we verkondigen. Die mening kunnen we de wereld inzenden. Waar dat vroeger alleen mondeling of schriftelijk kon hebben we tegenwoordig een heel arsenaal aan media tot onze beschikking. Dat we in alle vrijheid onze mening kunnen laten horen is een groot goed. Denkt u zich eens in dat u in een land als Noord-Korea woont of in het vroegere Oost-Duitsland. Dan mag u wel een mening hebben zolang die maar niet afwijkt van wat de staat u oplegt en als u al een andere mening heeft dan moet u die zeker voor u houden. De muren hebben oren, zoals we dan zeggen.

Beseft u wel wat een groot goed het is om in een land te wonen waar je mag zeggen wat je denkt! We dwalen een beetje af want de vraag was of de vrijheid van meningsuiting een doel op zich is of dat het een hoger doel dient. Vanuit de klassieke oudheid is de vrijheid van meningsuiting niet een doel op zich. De vrijheid van meningsuiting heeft als doel mensen dichterbij elkaar te brengen. Omdat iedereen de vrijheid heeft te zeggen wat hij of zij denkt kan iedereen aan dat proces meedoen. Het doel is om van elkaar te leren zodat mensen meer begrip voor elkaars standpunten krijgen. Dat is een nobel streven. Dat streven is momenteel in Nederland (en in veel andere landen om ons heen) ver te zoeken omdat wij het begrip vrijheid van meningsuiting hebben gedegradeerd tot doel op zich om te mogen roepen wat je denkt. Het begrip streeft letterlijk het doel voorbij. In plaats van meer begrip veroorzaakt het steeds meer polarisatie. Delen van de bevolking komen steeds verder van elkaar af te staan, het debat wordt steeds feller, de toon steeds grimmiger.

Misschien moeten wij ons eens afvragen waarom wij als mensen op deze aarde zijn. Ik bedoel dan niet in religieuze zin maar elementair. Waarom is de mens als soort op deze aarde? Laat ik de vraag anders stellen. Hoe kan de mens als soort overleven op deze aarde? Volgens mij kan dat alleen als wij samenwerken, wat onze achtergrond ook is. Wanneer wij de vrijheid van meningsuiting als doel op zich zien komt van die samenwerking niet veel terecht. Het klinkt apocalyptisch maar op die manier werken we als soort mee aan onze eigen ondergang. Het kan ook anders alleen wordt het ondertussen weleens tijd om daaraan te beginnen. De oplossing is niet zo moeilijk. Wanneer we de vrijheid van meningsuiting weer als middel gebruiken om met elkaar in dialoog te gaan en werkelijk van elkaar willen leren, denk ik dat de mens als soort een mooie toekomst tegemoet gaat. Het is maar net waar we onze prioriteiten leggen.

Vroeger waren de mensen veel gezelliger

Het is vandaag een sombere druilerige dag met veel miezerregen. Hoog tijd voor een echte ouwe brombeerblog om eens even lekker mijn gal te spuwen over de mentaliteit van de mensen van tegenwoordig, onder het motto: vroeger waren de mensen veel gezelliger.

U kunt het wel of niet met mij eens zijn maar ik ben oprecht van mening dat de mensen vroeger veel gezelliger waren. Ik doel dan nog niet eens op honderd jaar geleden of nog verder terug in de geschiedenis. Ik heb het dan bijvoorbeeld over de jaren 70, 80 en 90. De mensen hadden meer oog voor elkaar. Men groette elkaar op straat en maakte een praatje. Men nam nog echt de tijd voor elkaar en was in elkaar geïnteresseerd. Tegenwoordig racen de mensen langs elkaar heen, al pratend door of kijkend op hun mobieltje want oh oh oh wat zijn we toch sociaal bezig.

Ik vertel mijn kinderen weleens hoe het er 's avonds in mijn jeugd aan toe ging. Dat zijn bijna van die *opa vertelt* momenten hoewel ik nog geen kleinkinderen heb. Vroeger hadden we twee netten op de televisie. De uitzending begon aan het begin van de avond en was vóór middernacht weer afgelopen. Wij hadden geen mobieltjes, computers of de keuze uit honderden zenders. Toch vermaakten wij ons ook. Wij deden spelletjes aan de grote tafel zoals pim pam pet, ganzenborden of monopoly. Wij lazen elkaar voor, speelden met de lego of maakten een mooie puzzel. Dat was gezellig want ondertussen praatten we met elkaar. Dat is pas echt een social media. Misschien moet je het gewoon eens voor de grap proberen.

In mijn kinderjaren kwam bij ons de melkboer nog aan de deur, ondanks dat we gewoon in de stad woonden. Dat was leuk want hij bracht niet alleen de melk maar vertelde ook de nieuwtjes. Het vlees haalden we bij de slager en daar kreeg ik altijd een plakje worst. 'Mag het meisje een plakje worst?' vroeg hij dan. Ik had als klein kind namelijk krulletjeshaar en leek op een meisje, of de slager was nogal bijziend. Hoe dan ook... onze dagelijkse boodschappen haalden we bij allemaal kleine winkeltjes. Het ging niet alleen sec om de boodschappen, het was ook een ontmoetingsplek voor de buurtgenoten. Tegenwoordig racen we door de supermarkt om zo snel mogelijk bij de kassa te zijn want o wee als we even moeten wachten. Voor wie zelfs de supermarkt al teveel is geworden kan je de boodschappen ook online bestellen. Dan hoeft je je huis helemaal niet meer uit want stel dat je iemand tegen komt zoals ik die een praatje wil maken.

Als er in mijn jeugd iemand jarig was dan zat de kamer stevast de hele dag door vol visite. Niet dat we zo'n enorm grote familie hadden, iedereen kwam gewoon. Voor een verjaardag maakte je tijd vrij. Er werd honderduit gepraat, echt gepraat. Het ging ergens over en iedereen kon zeggen wat hij of zij wou zonder dat er iemand boos om werd. Probeer dat tegenwoordig nog maar eens. We zijn niet meer zo geïnteresseerd in de mening van de ander zeker niet als die afwijkt van de onze. Nee, tegenwoordig hebben we het te druk voor verjaardagen. Als we al gaan, dan het liefst eventjes. We hebben ook zoveel te doen. Voor sociale contacten kunnen we echt geen tijd meer vrijmaken. We sturen wel een berichtje via Facebook, WhatsApp en wat je allemaal nog meer hebt. Dat is alweer sociaal genoeg voor de moderne mens.

Bent u al afgehaakt? Of bent u het stiekem toch wel een beetje met mij eens. Natuurlijk ligt niet alles zo zwart/wit als ik het hierboven schets maar dat werkt nu eenmaal het beste in een blog. Als je wilt dat mensen je blog lezen en de boodschap onthouden moet je soms zwart/wit denken. Over lezen gesproken... vergeet niet uw boeken te bestellen voor de komende feestdagen. Er is een mooi assortiment te vinden via mijn website. Vanaf hier alvast een goed en ouderwets sociaal weekend gewenst.

Hoe een denkbeeldige vijand wordt gecreëerd

Gisteravond waren er twee belangrijke nieuwsfeiten: de moord op de Russische ambassadeur Andrey Karlov en de aanslag op de kerstmarkt in Berlijn. Ik heb de berichtgeving via de sociale media nauwlettend gevolgd en vooral gelet op de reacties van wat ze dan noemen “de gewone man”. Er werd natuurlijk met afschuw gereageerd op beide gebeurtenissen (een enkeling daargelaten) maar er was wel een heel duidelijk verschil. Ik heb regelmatig de vraag voorbij zien komen: ‘Hoe zal Poetin reageren?’ Uit de context was daarbij op te maken dat men verwachtte dat hij er met de botte bijl op in zou hakken en de Russische troepen bij wijze van spreken al in gereedheid werden gebracht om een nieuwe wereldoorlog te ontketenen. Over Merkel heb ik dergelijke berichten helemaal niet gezien. Waar komt dat verschil vandaan? Dat komt omdat ons een bepaald beeld wordt opgedrongen van dat grote enge Rusland met die onvoorspelbare leider. Een beeld dat door de media en voornamelijk door onze Westerse leiders maar al te graag in stand wordt gehouden.

Hebt u zich weleens in Rusland verdiept? Ik ben er de afgelopen weken intensief mee bezig en dan merk je pas hoe vertekend ons beeld is. Ik ben bezig met een nieuw boek dat zich afspeelt in Rusland tijdens de Tweede Wereldoorlog. Kortgezegd gaat het over een meisje van vijftien uit de omgeving van Smolensk dat zich bij de Partizanen aansluit nadat haar familie is uitgemoord.

Wist u dat zonder de hulp van Rusland (toen uiteraard nog Sovjet-Unie) de geallieerden geen schijn van kans hadden gehad. Zonder het oostfront had het Duitse Rijk al zijn aandacht op het Westen kunnen richten en hadden wij nu misschien wel allemaal Duits gepraat. Wist u ook hoeveel slachtoffers er aan Russische zijde zijn gevallen en welke onmenselijke offers het Russische volk heeft gebracht? Zonder aan de situatie in ons eigen land iets af te doen, maar de ontberingen die men daar heeft moeten doorstaan waren nog een graadje erger. We hebben veel meer aan de Russen te danken dan we beseffen.

Ons vertroebelde beeld van die zogenaamde vijand in het Oosten is niet zomaar ontstaan. Tijdens de Koude Oorlog hebben we tientallen jaren geleerd dat zij de Grote Vijand waren. West was Goed en Oost was Slecht. Het is ons met de paplepel ingegoten (vanaf de andere kant ook natuurlijk) en diezelfde lepel wordt ons de laatste paar jaar weer met graagte voorgehouden. Het is dé manier van onze eigen leiders om de aandacht van hun incompetentie af te leiden. Zeg nu zelf, de manier waarop de Europese Unie wordt bestuurd is toch een lachertje. Het duurt soms jaren voordat men het ergens over eens is en moet zoveel compromissen sluiten dat er uiteindelijk zo’n zwak akkoord ligt dat het onuitvoerbaar is. Dan heb ik het nog niet eens over de corruptie binnen de lidstaten en het overheidsapparaat zelf. Als de leiders binnen de EU al zo’n moeite hebben een klein gebied te besturen (want dat is het in vergelijking met Rusland) hoeveel moeite moet Poetin dan wel hebben. Volgens het Westen is hij immers een onvoorspelbare machtswellusteling. Hoe komt het dan dat hij het wel voor elkaar krijgt dat grote Rusland zichtbaar probleemloos te besturen? Vindt u het trouwens gek dat Poetin zich grote zorgen maakt over de grens met West-Europa. Hij is ook niet blind. Hij ziet hoe zwak de grensverdediging is, hoe besluiteloos men is binnen de EU. Dat soort landen wil je toch niet in je achtertuin? Logisch dat hij de eigen grenzen verstevigd.

Voordat u nu denkt dat ik ben ingehuurd door de Russische media, de FSB of Poetin himself om propaganda te maken, bovenstaand is puur mijn eigen waarneming en mening. Ik heb het geschreven om u aan het denken te zetten dat we niet zomaar alles moeten geloven wat ons wordt voorgehouden. Op die manier worden denkbeeldige vijanden gecreëerd en dat draagt er zeker niet aan bij om de wereldvrede te bewaren.

De verkiezingen komen eraan

De verkiezingen komen eraan. Ik neem aan dat ik u niets nieuws vertel. Op 15 maart van dit jaar mogen we stemmen om zo een nieuwe volksvertegenwoordiging in de Tweede Kamer te kiezen. De komende weken worden we weer overspoeld met reclamespotjes, debatten en lijststrekkingen die bij allerlei programma's hun opwachting maken en zich van hun beste kant laten zien. Ook dat is niets nieuws. Het is een terugkerend fenomeen. Vóór de verkiezingen doen ze zich voor als begripvolle, betrouwbare maar vooral meedenkende personen die jouw mening en belang het beste kunnen vertegenwoordigen. Na de verkiezingen blijken ze plotseling aan een soort collectief geheugenverlies te leiden. Er zijn gelukkig uitzonderingen.

Nieuwe verkiezingen. Niets nieuws onder de zon. Toch wel. Deze keer willen er wel heel veel partijen mee doen. Ik heb me er vanmorgen eens in verdiept. De naamgeving en waar ze voor staan is soms gewoon lachwekkend. Er is heel wat te kiezen, of juist niet! Het wordt er voor de kiezer niet eenvoudiger op. Heel veel partijen komen in grote lijnen overeen maar hebben een paar punten waarin ze zich onderscheiden van de rest. Natuurlijk zal het gros van de stemmen naar de grote gerenommeerde partijen gaan. Je moet wel heel naïef zijn wanneer je als partijleider van zo'n nieuw partijje denkt met veel zetels in de Kamer te komen. Maar goed, je weet nooit.

Het is toch eigenlijk te triest voor woorden dat er in een land als Nederland zoveel partijen nodig zijn. Dit is geen democratie meer, dit is chaoscratie. Is het dan zo moeilijk om over kleine verschillen heen te stappen en je krachten te bundelen. Wat schieten we er mee op als veel van de kleine partijtjes daadwerkelijk in de Kamer komen. Helemaal niets! Het wordt steeds lastiger om een meerderheid ergens voor te vinden. Het is een beetje de tendens tegenwoordig. Men probeert niet meer te zoeken naar wat men met elkaar gemeen heeft, men concentreert zich alleen nog op de verschillen. Ik vind het een zorgwekkende ontwikkeling. Het is een trend die niet alleen zichtbaar is in de politiek maar ook veel verenigingen, clubs en zelfs huwelijken hebben er last van. Wanneer men het met elkaar niet eens kan worden zoekt men niet naar een oplossing... maar meteen naar een ander.

Hoe komt dat toch? Waarom is het blijkbaar zo moeilijk om te zoeken naar wat wij met elkaar gemeen hebben? Waarom zijn we beter in het benoemen van de verschillen dan in de overeenkomsten? Zou het iets te maken hebben met het doorgeschooten individualisme? Ik denk het wel. Ik zal me er wel niet populair mee maken maar weet je, dat kan me op z'n Nederlands gezegd geen reet schelen. We zijn in Nederland hard op weg allemaal egocentrische individuen te worden waarvoor nog maar drie dingen gelden: Ik, Ik en nog eens Ik. Zou het geen mooi streven zijn voor 2017 als we die trend proberen te doorbreken. Als we weer op zoek gaan naar wat wij als mensen gemeen hebben in plaats van de verschillen steeds maar te benadrukken. Ja, soms krijgen we dan niet precies wat we willen. Ja, soms moeten we samen tot een oplossing zien te komen. Ja, soms moeten we wat water bij de wijn doen. Maar zeg nu zelf: is dat nu zo erg?

Commentaar

De verkiezingen liggen op dit moment bijna drie maanden achter ons. Het politieke landschap is verdeeld. Op het moment dat ik dit schrijf is er nog geen nieuwe regering en schieten de onderhandelingen ook niet echt op. Toch wel fijn al die verdeeldheid...

Nepnieuws, niets nieuws onder de zon

De laatste maanden is nepnieuws een hot item. Het lijkt ineens overal op te duiken. Mensen trappen er massaal in en zijn daarna boos als het om nepnieuws blijkt te gaan. Ze zijn boos op de verspreiders van het nieuws maar misschien nog wel meer op zichzelf omdat ze er voor de zoveelste keer zijn ingetrapt. Is het nepnieuws van nu echt zo bijzonder, echt zo'n nieuwe trend? Nee hoor, het is iets van alle tijden en plaatsen. Vroeger hadden we er alleen een andere naam voor, toen noemden we het propaganda. Het nepnieuws van nu verspreidt zich wel een stuk sneller dan voorheen door alle moderne communicatiemogelijkheden.

Waarom trappen zoveel mensen in nepnieuws? Eigenlijk is het heel eenvoudig en dat heeft te maken met het doel dat van het nieuws. Nepnieuws heeft als doel de waarheid te verdraaien. De redenen daarvoor zijn divers. Soms wordt het gebruikt om een persoon, bedrijf of land beter voor te doen dan het in werkelijkheid is. Soms wordt het gebruikt om anderen te beschadigen. De enige manier om dat effect te bereiken is door het zo geraffineerd op te stellen dat het echt lijkt, zeker als het door gezaghebbende bronnen gebracht wordt. De makers van het nieuws spelen in op de nieuwsgierigheid, goedgelovigheid maar juist ook op het geweten en de achterdocht van mensen. Door de waarheid over een persoon bijvoorbeeld op zo'n manier te brengen dat mensen juist denken dat het niet waar *kán* zijn kan je iemand behoorlijk in de problemen brengen. Het nepnieuws hoeft niet eens lang stand te houden. Iemands reputatie kan na enkele dagen of uren al onherstelbaar beschadigd zijn.

Zoals ik al zei is nepnieuws niets nieuws onder de zon. In vroeger tijden werd het al veelvuldig ingezet door machthebbers om het volk voor zich te winnen of concurrenten van het toneel te laten verdwijnen. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd van beide kanten nepnieuws ingezet om de vijand om de tuin te leiden en de inwoners klaar te stomen voor het front. Ook in onze tijd is het een machtig wapen om angst voor "de ander" aan te wakkeren.

Zelfs ik heb te maken met nepnieuws wat betreft mijn boeken. Zo zouden er verborgen boodschappen tevoorschijn komen wanneer je het boek *Het meisje in het riet* van achter naar voren leest. In het boek *De 8 Poorten* zou het bewijs geleverd worden dat het standbeeld van Hugo de Groot op de Markt in Delft een geheime doorgang verbergt naar de grafkelders onder de Nieuwe Kerk. Het meest onwaarschijnlijke nieuws is dat wanneer je van alle pagina's uit *Een boodschap uit het verleden* de 32^{ste} letter achter elkaar zet je een boodschap van Willem van Oranje krijgt. U mag het allemaal uitproberen, het is niet waar.

Het is wel waar dat de eenhoorn op de cover van *De tranen van de Eenhoorn* echt is. Ik liep hem toevallig tegen het lijf tijdens een boswandeling en hij was bereid voor mij te poseren. Het is ook waar dat in elk duizendste exemplaar van dit boek een biljet van 500 euro verstopt zit. Het is ook waar dat wanneer je het boek *Spiegels kunnen niet liegen* bij kaarslicht leest terwijl je voor een spiegel staat de letters uit het boek verdwijnen. Probeer het maar eens uit.

Mensen bouwen graag muren

Sinds de verkiezing van Trump als president van de VS en het hele circus dat daaraan vooraf ging is het bouwen van muren een veelbesproken thema. Uiteraard hebben we het dan in dit geval specifiek over de beoogde muur tussen de VS en Mexico. De hele geschiedenis door bouwen mensen al muren. Muren om onbevoegden buiten te houden en soms juist om mensen binnen te houden. Gelukkig maar want ik zou niet rustig slapen zonder muren in mijn huis en een gevangenis zonder muren heeft ook niet veel nut. In het verleden hadden onze steden muren om de vijand buiten te houden en wie kent bijvoorbeeld de Chinese muur, de Berlijnse muur of (de misschien iets minder bekende) muur van Hadrianus niet. Muren, we hebben ze in alle soorten, maten, diktes en hoogtes en soms zijn ze hard nodig.

Toch wil ik het in dit geval niet over de fysieke muren van steen of beton hebben. Ook in ons dagelijks leven bouwen wij muren. Muren om ons gezin heen, om ons zelf en om onze gevoelens. Dat is nodig. Het komt voort uit onze natuurlijke overlevingsdrang. Wanneer een dier in de natuur zijn zwakheid laat zien dan is het een makkelijke prooi en zo reageren wij als mens ook. Onze zwakke plekken camoufleren wij zodat eventuele vijanden ze niet kunnen ontdekken. Dit overlevingsgedrag is natuurlijk nuttig waar het ons gezin en onze eigen veiligheid betreft maar het kan ook tegen ons werken.

Veel mensen hebben een levensgrote muur opgetrokken om hun eigen emoties en gevoelens. We laten alleen datgene zien wat anderen mogen zien en dat is natuurlijk ons goed recht. Nadeel is alleen dat anderen niet werkelijk zien wat er binnen in ons omgaat. Om dat stoere, vrolijke omhulsel zit vaak een kern vol angst, pijn of verdriet. Als we onze muur steeds maar hoger blijven maken kan hij zomaar eens een keer onder zijn eigen gewicht instorten. Alle opgekropte emoties hebben dan vrij spel en komen naar buiten. Dat zijn nu precies die momenten die zo vaak de media halen. Mensen waar je het nooit van had verwacht gaan ineens volledig door het lint of storten compleet in.

Er is iets tegen te doen. Maak uw muur niet te hoog zodat anderen er nog overheen kunnen kijken. Maak kijkgaten in uw muur en regulier op die manier uw gevoelens en emoties zodat ze niet op een dag uw muur laten barsten. Het klinkt misschien eng of onbehaaglijk om anderen uw gevoelens en emoties te laten zien maar u zult merken dat het al snel de gewoonste zaak van de wereld wordt. U blijft altijd de baas aan wie u welke gevoelens laat zien. Als iedereen die opgetrokken muren eens een stuk lager maakt of het liefst helemaal afbreekt weet ik zeker dat we een veel fijnere samenleving krijgen.

Terroristen of verzetshelden

Ik ga u een vraag stellen en ik hoop dat u er goed over nadenkt voordat u een antwoord geeft. Zullen we dat afspreken? Mijn vraag is als volgt: zijn leden van groeperingen zoals de IRA, ETA, RAF, PKK, Hamas, Hezbollah, Al Qaida (en zo kan ik nog wel even doorgaan) terroristen of verzetshelden? Wat is daar op uw antwoord? Ik denk dat de meesten volmondig *terroristen* zullen zeggen.

Dan zal ik het iets moeilijker maken. Waren Hannie Schaft en Johannes Post terroristen of verzetshelden? Nu zullen de meesten *verzetshelden* antwoorden. Waarom? Ze pleegden immers ook aanslagen op materieel en mensen. Het feit of we iemand als terrorist of verzetsheld zien zit in het verschil aan welke kant wij zelf staan. Wie wij tijdens de Tweede Wereldoorlog als verzetshelden zagen werden door de Duitsers voor terroristen gehouden. Leden van de IRA worden in Ierland als strijders voor de bevrijding van Ulster gezien (het deel wat door de rest van de wereld Noord-Ierland wordt genoemd). Eigenlijk is de IRA niets anders dan een verzetsgroep die strijdt tegen de overheersing van de Britten (wie mijn boek *Het lijkt op Jaffa* heeft gelezen weet wel hoe ik in deze kwestie sta) net zoals de verzetsstrijders in ons land tegen de Duitse overheersing streden.

Vreemd gegeven is dat eigenlijk. Sommige personen worden in het ene land als held vereerd terwijl ze in een ander land als terrorist te boek staan. Sommige organisaties worden in een deel van de wereld als vrijheidsstrijders gezien terwijl ze in een ander deel vervolgd worden voor terroristische activiteiten. Ik vind dat een heel fascinerend gegeven. Het zegt namelijk veel over hoe wij tegen zaken aankijken en onze mening vormen. Eigenlijk gaat deze regel op voor alles wat er om ons heen gebeurt. Hoe wij over dingen denken wordt bepaald door de plaats die wij zelf innemen. Kijk alleen maar eens naar de komende verkiezingen. De ene partij of lijsttrekker wordt door een deel weggezet als onbetrouwbaar, haat zaaiend of complete ramp terwijl een ander deel van de bevolking er mee wegl loopt.

Als we dit gegeven nog verder doortrekken geldt het ook voor andere onderwerpen. Hoe kijken wij tegen asielzoekers aan? Wat denken wij over verslaafden of gedetineerden? Hoe staan wij tegen over mensen met een lichamelijke beperking, geestelijke handicap of psychische kwetsbaarheid? Hoe wij over een ander denken wordt dus niet bepaald door hoe de ander zich gedraagt maar door ons zelf. Hoe wij over een ander oordelen hangt af van de positie die wij zelf innemen. Laat dat eens goed tot u doordringen en denk er nog eens aan voordat u zich een mening over een ander vormt.

***Mindf*ck...* maar dan echt**

Afgelopen zaterdag was de eerste aflevering van een nieuw seizoen *Mindf*ck*. Voor wie niet weet wat het is volgt hier een korte samenvatting. *Mindf*ck* is eigenlijk een soort wetenschappelijk goochelprogramma. De presentator, Victor Mids, gebruikt voor de trucs niet alleen zijn vingervlugheid maar ook zijn psychologische kennis. Tijdens het programma legt hij uit hoe ons brein werkt en hoe het beïnvloed kan worden. In feite houdt hij ons brein voor de gek. Dat doet hij op zo'n briljante manier. Je weet dat je voor de gek wordt gehouden maar je kan er je vingers niet achter krijgen... tot hij uitlegt wat er werkelijk gebeurt. Dan sta je verbaast hoe je er weer in kon trappen. U ziet dat ik veel waardering heb voor het programma en de presentator... uiteraard omdat hij, net als ik, een geboren Delftenaar is. Daar komen immers alle genieën vandaan.

Maar nu even zonder gekheid... voor sommige mensen is mindf*ck dagelijkse realiteit. Ik heb er zelf ook de nodige ervaring mee. Hoe weten we zeker dat alles wat wij denken te zien en te horen er ook werkelijk is? We gaan er vanuit dat alles wat onze ogen ons tonen en onze oren ons laten horen ook echt is. Maar is dat ook zo? Stel nu dat onze hersenen wat extra signaaltjes toevoegen waardoor wij meer zien en horen dan er werkelijkheid is. Of stel dat het omgekeerde gebeurt, dat we dingen juist niet zien en horen omdat onze hersenen ze wegfilteren. We vertrouwen altijd blindelings op onze waarnemingen maar zijn die wel zo betrouwbaar?

Ik kan u uit eigen ervaring wat sterke staaltjes vertellen. Zo ben ik soms op zoek naar spullen waarvan ik zeker denk te weten waar ik ze heb neergelegd. Ik zie ze echter niet. Hoe driftig ik er naar zoek ik kan ze niet vinden. Tot mijn hersenen tot rust komen. Dan zie ik het voorwerp waar ik naar op zoek was ineens liggen op de plek waar ik net al tien keer gekeken heb. Het lag er al die tijd maar ik zag het gewoonweg niet.

Wat dacht u van het fenomeen dat beeld en geluid niet synchroon lopen. Ik heb het dan natuurlijk niet over een uitzending op televisie maar gewoon in het dagelijks leven. Het overkomt mij in drukke ruimtes waar veel prikkels zijn. Mijn hersenen kunnen de hoeveelheid informatie die binnenkomt niet meer direct verwerken. Blijkbaar wordt beeld bij mij sneller verwerkt dan geluid. Er kan soms wel een halve seconde tussen zitten en dat luistert heel irritant. Sterker nog... als er veel mensen tegelijk door elkaar praten versta ik er helemaal niets meer van. Het heeft niet met mijn gehoor te maken want ik hoor de mensen nog wel alleen begrijp ik niet meer wat er gezegd wordt. Het klinkt voor mij als bla bla bla.

De meest heftige ervaring is als mijn hersenen menen wat extra informatie toe te moeten voegen aan binnenkomend beeld en geluid. Ik heb er overigens tegenwoordig al veel minder last van dan vroeger. Het kan van alles zijn. Kleuren kunnen er anders uitzien, stilstaande objecten kunnen bewegen, bepaalde objecten worden vergroot weergegeven, geluiden worden vervormd of komen harder binnen, je hoort geluiden die er niet zijn en zo kan ik nog wel even doorgaan. Volgens mij heb ik alle varianten al wel een keer meegemaakt. Weet u wat het gekke is, alles went uiteindelijk. Natuurlijk, sommige voorstellingen zijn soms afschrikwekkend en regelmatig is niet duidelijk meer wat nu werkelijkheid is en wat niet. Maar het zijn mijn hersenen en mijn waanvoorstellingen en ik krijg er steeds meer controle over. Stel dat ik ze helemaal kwijt zou raken. Ik moet er niet aan denken. Wat zou mijn leven dan saai worden.

Waarom grijpt God niet in?

Deze keer eens een heel ander onderwerp dan u van mij gewend bent. Ik weet niet of u in God gelooft? Ik persoonlijk wel. Ik ben Christen en dat zal ik ook nooit onder stoelen of banken steken. Of u nu wel of niet gelooft, daar gaat het mij hier niet om. Of u nu wel of niet gelooft, met deze blog hoop ik u aan het denken te zetten.

Na de zoveelste oorlog, aanslag of andere ramp klinkt vaak de roep: waarom grijpt God niet in? Een begrijpelijke roep. Ik kan die gedachte wel volgen. Als God bestaat, waarom laat hij dit dan allemaal toe? Waarom grijpt hij niet in? Probleem is alleen: hoe moet God dan ingrijpen? Voor wie moet God bijvoorbeeld dan zijn in geval van een oorlog?

Het is natuurlijk makkelijk om God de schuld te geven van alles wat er mis gaat op de wereld. Hij kan immers ingrijpen. Wie zegt echter dat Hij dat ook niet doet? Ik geloof dat God op allerlei manieren ingrijpt alleen is dat misschien niet de manier die wij graag willen zien. Wij redeneren vanuit onze menselijke belevingswereld. Wij kennen de toekomst niet. Wij zien alleen een klein stukje van het plaatje, niet het grote geheel. Ik zal u eens een hypothetisch voorbeeld geven. Stel nu eens dat er zo rond 1933 een vliegtuig vol passagiers in het centrum van Berlijn was neergestort. Ik weet zeker dat veel mensen zich dan hadden afgevraagd waarom God dit toe had gelaten. Maar stel nu eens dat er in dat vliegtuig een passagier had gezeten met de naam A. Hitler. Wij weten inmiddels allemaal wat er tijdens de Tweede Wereldoorlog is gebeurd. Met die kennis zouden wij dit achteraf als een goddelijk ingrijpen kunnen zien omdat wij een groter deel van het plaatje kennen. De mensen destijds niet.

Nu wil ik met bovenstaand verhaal er zeker niet voor pleiten dat God alleen door rampen en geweld ingrijpt. Ik wil er alleen maar mee zeggen dat wij niet overal over kunnen oordelen aangezien wij de toekomst niet kennen. Ik denk dat wij onszelf een beetje kunnen vergelijken met de beste stuurman. Wij denken het altijd beter te weten. Dat zit nu eenmaal in onze natuur.

Weet u wat ik zo vreemd vind? Het zijn vaak mensen die beweren niet in God te geloven die met de aanklacht richting Hem komen. Aan de ene kant bevreemdt mij dat, aan de andere kant vind ik het ook juist mooi. Immers, als je God verwijt dat Hij niet ingrijpt erken je daarmee ook dat Hij de macht heeft om dat te doen.

Aan al die mensen die zich afvragen waarom God niet ingrijpt in deze wereld zou ik willen zeggen: 'heeft u het Hem al eens serieus gevraagd?' Misschien ligt daar het probleem wel. We willen wel van alles van God maar we vragen er zo weinig om. Probeer het eens. Het heet bidden en weet u... in tegenstelling tot ons mensen luistert God altijd.

We zijn allemaal gevangen van ons eigen verhaal

Ik ga u iets heel vreemds vertellen. Ik denk dat de wereld niet bestaat. Ik denk namelijk dat er heel veel werelden zijn. In al die werelden speelt één persoon de hoofdrol en alle anderen de bijrollen. De hoofdrol wordt echter niet bepaald door die persoon zelf maar door iemand uit een andere wereld. We spelen mee in een verhaal. Een verhaal waarvan het verloop wordt bepaald door een ander. Sommige mensen hebben geluk, hun verhaal wordt geschreven door iemand met veel humor. Anderen hebben het minder getroffen. Zo zijn wij allemaal gevangen van ons eigen verhaal.

Bent u de draad al kwijt? Of denkt u dat ik dat laatste beetje verstand nu ook aan het verliezen ben. Denk er maar van wat u wilt. Ik vind het heel boeiend om hierover te filosoferen. Stel eens dat ik gelijk heb, dat wij allemaal in onze eigen wereld leven waarvan wij zelf de hoofdpersoon zijn. Dan vervul ik in mijn eigen wereld de hoofdrol en in die van heel veel anderen een bijrol. Stel dat de verhalen in die werelden ook eens niet synchroon lopen of wellicht compleet verschillend zijn. Dat zijn toch heel fascinerende gedachten. Wie zegt dat het niet zo is. Stel dat ik nu eens de enige zou zijn die het doorhad, die het grotere geheel zag. Best wel boeiend. Het zou veel verklaren. Het verklaart bijvoorbeeld waarom mensen verschillende herinneringen kunnen hebben terwijl ze denken hetzelfde te hebben beleefd. Het verklaart bijvoorbeeld waarom we ons iets niet kunnen herinneren terwijl een ander toch zeker weet dat wij erbij waren. Dat komt gewoon omdat wij het in onze eigen wereld niet als hoofdpersoon hebben meegemaakt maar wel als bijfiguur in een andere wereld.

Als ik schrijf dan doe ik in feite hetzelfde. Ik creëer zo'n wereld met een hoofdpersoon. Er gebeurt precies wat ik hierboven heb beschreven. Elke hoofdpersoon krijgt zijn of haar eigen wereld omdat ze allemaal denken dat de wereld om hen draait. Wat nu als wat ik beschrijf eens werkelijk wordt beleefd door mijn hoofdpersonen. Wat als het eens geen fictieve personen zijn maar ik het leven van een ander mens dicteer. Wat als een andere schrijver dat voor mij doet. Stel dat die andere schrijver eens beschrijft dat ik een boek schrijf. Dan wordt het wel ingewikkeld ineens maar nog steeds fascinerend om over na te denken.

Het is misschien een hersenkronkel van mij om over dit soort zaken te filosoferen. Zo zijn er nog wel meer van die vraagstukken. Wat was er toen er nog helemaal niets was? Waarom voel je het soms wanneer iemand je aankijkt? Zijn bladeren groen omdat we dat zo met z'n allen hebben afgesproken of zijn ze echt groen? Heeft u er nog meer? Ik hoor ze graag...

Durf te dromen!

Als kind hebben we allerlei dromen. De een droomt ervan om politieman te worden, de ander een briljante uitvinder en een derde wil voornamelijk heel rijk worden. Niemand vindt het vreemd als een kind in geuren en kleuren zijn of haar dromen vertelt. We moedigen ze zelfs aan. Dromen, we hebben ze allemaal gehad. Hoeveel zijn ervan uitgekomen? Droomt u nog weleens? Dan bedoel ik natuurlijk niet 's nachts in uw bed. Droomt u nog weleens van een betere toekomst bijvoorbeeld. Droomt u nog weleens om een bepaald iets te bereiken. Of doet u dat als volwassen persoon niet meer. Waarom niet? Dromen zijn goed! Het is belangrijk om je dromen na te jagen. Of vindt u dat een beetje kinderachtig voor een volwassen vent.

Ik heb ook een droom. Ik heb hem u ooit verteld, ongeveer een jaar geleden om precies te zijn. Ik heb u toen gezegd dat het mijn droom is om over twintig jaar de bekendste schrijver van Nederland te zijn. Dat was vorig jaar. Ik heb nog negentien jaar te gaan en ik ben aardig op weg al zeg ik het zelf. Sommige lezers vergelijken mijn werk al met dat van Stephen King (toegeven: dat is wel erg veel eer voor meneer King (grapje)).

Wellicht hebben ze gelijk. We lijken in veel opzichten op elkaar. Nog niet in het aantal boeken dat ik heb geschreven en verkocht maar wel in genre en schrijfstel. Misschien nog beter gezegd: in de manier waarop onze verhalen tot stand komen. In het nawoord van *De Donkere Toren* zegt Stephen King namelijk letterlijk: 'Ik was zelf ook niet zo gek op het eind, als je de waarheid wilt weten, maar het is het jústé einde. Zelfs het énige einde. Je moet niet vergeten dat ik deze dingen niet verzin, niet precies; ik schrijf alleen maar op wat ik zie.' Dat is dezelfde manier waarop mijn verhalen tot stand komen. Ik schrijf ze niet zelf. Ik verzin ze niet zelf. Ik heb het al vaker geprobeerd uit te leggen maar er zijn weinigen die het begrijpen. Ik beschrijf wat de karakters uit mijn boek mij laten zien, wat zij beleven, wat zij vertellen, wat zij voelen. Ik creëer geen verhaal, dat doen zij. Ik ben niets anders dan een medium dat hun verhaal op papier zet. Soms vertellen ze weinig, soms houden ze niet op. Soms ben ik depressief, soms ben ik manisch. Zou dat er soms iets mee te maken hebben...

Alle gekheid op een stokje. Ik meen wat ik hierboven heb geschreven. Ik durf mijzelf met iemand als Stephen King te vergelijken. Is dat grootspraak? Nee, ik vind van niet en ik zal het u bewijzen. Leef ik in een droom? Misschien wel. Laat mij maar dromen want soms worden dromen namelijk werkelijkheid. Zeker als je er zelf in gelooft.