

Van der Weijden, Maarten, *Beter*, Uitgeverij Ambo, Amsterdam 2009, ISBN 9789026322587, 272 pag., € 17,95

Door: drs. Adri Spelt, geestelijk verzorger Universitair Medisch Centrum Groningen.

*Beter* bevat een openhartig en gedetailleerd verslag van de hoogte- en dieptepunten uit het bestaan van Maarten van der Weijden. Op de Olympische Zomerspelen van 2008 won hij goud op de tien kilometer open water zwemmen. Op zich al een prestatie van formaat en voldoende om een boek te vullen. Maar wellicht zou het boek dan niet in aanmerking gekomen zijn voor een bespreking in TGV. Het is vooral de verbinding met het verhaal van zijn ziekte (Van der Weijden kreeg leukemie) die maakt dat het boek interessant is voor geestelijk verzorgers.

*Beter* geeft een kijkje in de binnenwereld van Maarten als het noodlot toeslaat in zijn leven, en ook als hij na de leukemie op weg gaat naar het kampioenschap. Beeldend beschrijft hij hoe hij zich lichame-lijk voelt, wat hem goed doet en waar hij gestresst door raakt. Door middel van kansberekening probeert hij te achterhalen of hij het zal overleven. Aangrijpend is dat hij uiteindelijk als enige overblijft van zijn 'lichting' lotgenoten. Maarten denkt veel na over zijn ziekte. Op de vraag waarom hem dit overkomt, is volgens hem geen antwoord. Het is een zaak van toeval. Net als genezing. Allergisch is hij voor de suggestie dat door positief denken kanker voorkomen of genezen zou kunnen worden. Deze opvatting valt in de categorie 'eigen schuld dikke bult'. Geef hem eens ongelijk.

Naast de leukemie zijn er nog enkele rode draden in zijn verhaal te ontdekken. Een daarvan is zijn worsteling met het waarden- en normensysteem van zijn ouders. De eigen verantwoordelijkheid waarmee hij is grootgebracht, lijkt ten koste te zijn gegaan van zorg, aandacht en steun. Hij verlangt

erg naar zorg en is ontroerd als hij deze krijgt, van wie dan ook. De weg naar zelfstandigheid en de hobbels die hij over moet vormen een tweede rode draad. Vader weet altijd wat goed is voor zijn zoon, beter dan zoonlief zelf. Hij is het er niet mee eens dat Maarten voor een zwemcarrière kiest en vindt dat zijn zoon beter al zijn aandacht aan zijn wiskundestudie kan besteden. De ouders willen steeds de subsidiekraan dichtdraaien en hem zo dwingen om andere keuzes te maken. Maar de adolescent Maarten kiest zijn eigen weg en door limieten te halen zorgt hij voor financiële onafhankelijkheid. Het boek eindigt abrupt met het halen van de eindstreep.

*Beter* is goed geschreven. Het houdt de spanning erin, mede doordat het een niet-chronologische opbouw heeft. Een aparte vermelding verdienen de foto's. De foto op de voorkant (Maarten gefotografeerd tot zijn neus in het water) is bijvoorbeeld een prachtige metafoer voor de inhoud van het boek. Het boek is voor elke zorgverlener leerzaam wat betreft de manier waarop mensen de tragiek in hun leven en de zorg van zorgverleners beleven. Het biedt materiaal dat goed voor zelfonderzoek en training van inlevingsvermogen gebruikt kan worden. Ik ga zelfs eens kijken of ik het boek kan gebruiken in lessen aan bijvoorbeeld verpleegkundigen.

Dullaert, Ricus, *Tien jaar drugs- en aidspastoraat in Amsterdam, 1990-2000. Memoires van Nederlands eerste drugspastor*, Uitgeverij de Graaff, Utrecht 2009, ISBN 9789077024331, 208 pag., € 16,50

Door: drs. Jan Groot, geestelijk verzorger Dimence (GGz), regio Zwolle.

Een recent themanummer van het tijdschrift voor praktische theologie *Handelingen* (jaargang 2010, nr. 1) is gewijd aan het drugs- en straatpastoraat. Vanuit verschillende invalshoeken en contexten wordt deze bijzondere vorm van pastoraat beschre-

---

ven. Nelly Versteeg schrijft in 'Laat het licht van uw gelaat over ons schijnen' een bijdrage over 'Geloof en hoop in de Amsterdamse drugscene'.

De uitvoerige memoires van Ricus Dullaert, een van de voorgangers van Nelly Versteeg en oprichter van het Drugspastoraat, kunnen als historisch achtergronddocument dienen bij dit themanummer. In deel één vertelt Dullaert over de fases van zijn leven tot 1990, als hij aan het drugspastoraat begint. Het tweede deel beschrijft sterk verhalend, anekdotisch, de jaren 1990-2000 met onder andere de kennismaking met de drugscene, zeventwintig 'portretten van bijzondere cliënten', het verslag van acht bedevaarten naar Lourdes, de beschrijving van tien van de honderdvijftig uitvaarten van voor het merendeel aan aids gestorven druggebruikers die Dullaert leidde, een uiteenzetting over het liturgie vieren en andere vormen van pastoraal werk in deze bijzondere setting. In het derde hoofddeel gaat het over het afscheid van de scene en het begin van zijn werk onder aidspatiënten in Zuid-Afrika.

Dullaert is een boeiend, kleurrijk en vrijmoedig verteller die zelf sterk in zijn verhalen aanwezig is. Als grondlegger en in zekere zin belichaming van het Drugspastoraat Amsterdam heeft hij veel betekend. Deze bijzondere vorm van pastoraat bestaat nog steeds en een aantal van de activiteiten en initiatieven uit de eerste tien jaren zijn voortgezet (de pastoraatsgroepen, de vieringen, de spreekuren, de begravenissen, de jaarlijkse bedevaart naar Lourdes). In de jaren na 2000 hebben zich echter in de wereld van de drugsgebruikers enkele aanzienlijke veranderingen voorgedaan: 1. levensverlenging door de komst van aidsremmers; 2. verbetering van de hulpverlening en huisvesting; 3. het ontstaan van de 'dubbele diagnose' (aanpak met aandacht voor zowel verslavingsproblemen als de psychiatrische stoornis). Deze veranderingen hebben gevolgen gehad voor het werk van Drugspastoraat. Opvallend hierbij is dat, nu de gebruikers veel ouder worden en bij velen aan de basisbehoeften (bed, brood, inkomen)

is voldaan, er een grotere behoefte is aan zingeving en gemeenschapsvorming. Hierop wordt ingespeeld door het aanbieden van groepsgesprekken rond levensvragen en door meerdaagse kloosterretreats (in de abdij Koningshoeven in Tilburg en de priorij Emmaus in Maarssen). De jaren van Dullaert, 1990-2000, zijn ondertussen geschiedenis geworden.

Bohlmeijer, Ernst & Hulsbergen, Monique, *Voluit leven. Mindfulness of de kunst van het aanvaarden, nu als praktisch hulpboek*, Uitgeverij Boom, Amsterdam 2009, ISBN 9789085066866, 187 pag., € 9,95

Door: drs. Ben de Boer, geestelijk verzorger Arkin (GGZ en verslavingszorg Amsterdam).

Volgens Ernst Bohlmeijer is zingeving een belangrijke opdracht van de GGZ. Terwijl alle aandacht zich richtte op cognitieve gedragstherapie als medicijn tegen depressie, ontwikkelde hij preventieprogramma's met aandacht voor het levensverhaal (*Op zoek naar zin, De verhalen die we leven*). Nu is hij – samen met Monique Hulsbergen – en nieuw project gestart waarin zingeving, mindfulness en psychotherapie op een bijzondere manier samenkomen. *Voluit leven* heet dit nieuwe preventieprogramma en het bijbehorende boek is vrolijk en kleurrijk uitgegeven. De titel belooft nogal wat, maar die eerste indruk wordt in de inleiding snel gecorrigeerd: 'Dit boek gaat je niet gelukkig maken'.

Wat dan wel? *Voluit leven* is een praktisch zelfhulpboek dat gebaseerd is op twee populaire Amerikaanse vormen van therapie: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en mindfulness. Zowel in ACT als in mindfulness draait het om aanvaarding. Het is niet vruchtbaar om alle pijn en verdriet uit je leven te bannen. Je kunt beter stoppen met je verzet tegen psychisch leed en proberen om het te gaan zien als deel van je bestaan.

Het eerste gedeelte van *Voluit leven* begint met zelfonderzoek: hoe ga ik nu met lijden om? Twee belangrijke vormen van coping worden kritisch onder de loep genomen: vermijdingsgedrag (vluchten) en rationalisaties (controle). Dat gebeurt overigens op een creatieve manier met veel metaforen. Mensen die bijvoorbeeld voortdurend voor negatieve emoties vluchten, worden uitgenodigd om de pijn als 'ongewenste gast' toe te laten. De technieken uit mindfulness ondersteunen het proces om niet voor jezelf op de vlucht te slaan en bewust te gaan voelen en te ervaren.

In het tweede gedeelte worden hulpbronnen aangeboord om dit te versterken. Het gaat vooral om de ontdekking dat je meer bent dan je gedachten (cognitieve defusie) en dat een mens ook in staat is om er afstand ervan te nemen en ze te beoordelen (het oberverende zelf).

In het laatste gedeelte staat vooral de C uit ACT centraal: commitment. Want het is mooi om veel ruimte en vrijheid te ervaren en bij jezelf te zijn, maar dat is niet een doel op zich. Vanuit de aanvaarding van leed en je afscheid van de verdoving heb je de mogelijkheid om je echt te verbinden met het leven. Hier is *Voluit leven* vooral een boek over zingeving: hoe wil ik voluit leven? ACT introduceert daarom het begrip 'waarden' (values). En om iedere associatie met Jan Peter Balkenende en spruitjeslucht te voorkomen, worden ze gekarakteriseerd als 'windrichtingen'. Waarden wijzen je een weg in het bestaan. Bij deze levenskunst is het van belang vol te houden en de weg uit het boek tot een tweede natuur te maken.

Gelukkig brengt *Voluit leven* dit hele programma met de nodige relativerende kanttekeningen. Hoeveel technieken en oefeningen er ook worden aangeboden, leven blijft een mooie en moeilijke activiteit. Met een knipoog naar de Belastingdienst zegt Ernst Bohlmeijer: leuker kunnen we het niet maken, voller wel. In dat 'volle' leven sta je er met

het zelfhulpboek net iets minder alleen voor. Het is een sympathieke poging om oude wijsheid in het moderne jasje van therapie aan te bieden. Vanuit een spirituele en religieuze toren kun je neerkijken op dit krampachtige zoeken in het laagland. *Voluit leven* verdient meer.

Hemmerechts, Kristien, *De dood heeft mij een aanzoek gedaan, Over dood, leven en liefde*, Uitgeverij De Geus, Breda 2010, ISBN 978 90 445 1568 8, 318 pag., € 19,90

Door: drs. Engelen Hulsman, geestelijk verzorger Bronovoziekenhuis en Verpleeghuis Nebo in Den Haag.

*De dood heeft mij een aanzoek gedaan*

*Ik werd wit van het blozen.*

*(Ik bloosde als witte rozen.)*

...

Het is een gedicht van Herman de Coninck dat de titel voor dit boek van Kristien Hemmerechts leverde. Daarmee springt meteen, al op de kaft van het boek, een van de vele overledenen in het leven van de schrijfster in het oog. De Coninck was Hemmerechts echtgenoot, die in 1997 onverwacht overleed. In *Taal zonder mij* (1998) schetste ze aan de hand van zijn poëzie een beeld van hem. Ook in dit boek speelt hij, en spelen zijn gedachten over leven en dood, een belangrijke rol, zij het meer op de achtergrond. *De dood heeft mij een aanzoek gedaan* is eerder een vlechtwerk, waarin vele doden in haar eigen leven maar ook dodelijke drama's uit het nieuws, alledaagse gebeurtenissen in haar leven en gedachten over zin en zinloosheid van het bestaan bijeengebracht worden.

Het boek begint nogal rechtstreeks. 'Ik ben een blanke vrouw van drieënvijftig jaar en ik overweeg mijn leven af te ronden.' Die directheid blijft, door het hele boek heen, en tegelijkertijd zoekt de

---

schrijfster naar reflectie. Want het boek, schrijft Hemmerechts, is een project. 'En dat project bestaat uit het zoeken naar een antwoord op de vraag: waarom wil ik mijn leven afronden?' (pag. 9) Tegelijkertijd, zegt ze, is het de zoektocht naar een houding om dit verlangen kwijt te raken, om erbij vandaan te komen. 'Hoe kan ik een houding, een mentaliteit, een gemoedsgesteldheid ontwikkelen die me wegleidt van dit verlangen naar afronding?' (pag. 9) Die zoektocht wordt beschreven in dagboekvorm: negen maanden lang beschrijft Hemmerechts wat zich voordoet in haar leven en wat haar bezighoudt. En vaak en veel is dat de dood.

Als lezer rol je met die ene, confronterende beginzin het bestaan van de schrijfster binnen. Zij voert je mee langs haar gedachten bij het leven, haar moeite met het leven. Zij laat je oplopen tegen de harde feiten van het bestaan waar ze zelf tegen oploopt, zoals familiedrama's die in de krant breed uitgemeten worden. Zij deelt haar dromen over de dood en de doden met je. In fragmenten laat ze iets los over het sterven van twee van haar kinderen. Ze vertelt over haar vader, nog niet zo lang geleden gestorven, en hoe groot de rol is die hij in haar leven speelt. En steeds weer laat ze je weten dat het leven haar moeite kost, dat ze eigenlijk wel dood wil, en uit ze haar boosheid omdat dat niet zomaar kan. Omdat er wetgeving is, omdat er regels zijn die een mens belemmeren zomaar uit het leven te stappen als het genoeg is geweest.

Dat maakt het geen gemakkelijk boek om te lezen. Niet omdat het moeilijk geschreven zou zijn, want dat is het zeker niet. Maar op een of andere manier zit haar ongemak bij het leven ook in de woorden en in de zinnen. Bots je als lezer waar zij botst. Stort haar boosheid, haar wrevel, haar ongemak zich zonder al te veel filters over jou uit. En dat niet even, een paar pagina's lang. Maar steeds weer, door het hele boek heen. Dat heeft iets goeds: Hemmerechts maakt het leven niet mooier dan

het is. Ze erkent hoe vooral het sterven van geliefden je leven en de zin in het leven bepalen, en hoeveel moeite het kan kosten om het leven gaande te houden als de dood te hard en te vaak toeslaat. Ze heeft daar rechtstreekse, eerlijke woorden voor. Maar al lezende verlangde ik ook regelmatig naar wat meer nuance. Zou het bijvoorbeeld, ook voor wie lijdt aan het leven, niet mogelijk zijn om iets meer begrip op te brengen voor wetgeving die regelt dat artsen niet zomaar een leven kunnen beëindigen? En is het werkelijk nodig om als een magneet alle verhalen over de dood aan te trekken, of kun je daar ook zelf keuzes in maken?

Dat brengt mij terug bij het project dat dit boek wilde zijn. De vraag waarom de schrijfster haar leven wil afronden, komt ruimschoots aan bod in het boek. Als lezer is het niet moeilijk om er begrip voor op te brengen dat zij speelt met een doodswens. Maar er was toch ook die andere vraag, of er een houding te vinden was om dat verlangen af te leiden, kwijt te raken? Er was toch niet alleen het lastige, maar ook het prachtige van het leven? (pag. 10) Die kant van het verhaal komt naar mijn idee veel minder aan bod. Van de privépersoon Hemmerechts kan ik dat begrijpen, van de schrijfster Hemmerechts had ik verwacht dat ze de reflectie en (daarmee?) het evenwicht meer zou zoeken. Ik was benieuwd naar haar vorm van wat ik maar levenskunst noem: hoe je als mens leert leven met wat je in het leven het zwaarste valt. Zodat je het zware niet de kans geeft om altijd maar te overheersen, maar ook plaats maakt voor lichtheid. Die balans, en vooral die lichtheid, mis ik in dit boek. Misschien, bedacht ik, ligt dat ook wel aan het genre. Het proza, de dagboekvorm, de schrijfstijl van Hemmerechts bieden in al hun rechtstreeksheid niet die luchtigheid die de titel suggereert, en die het boek - wie weet - leesbaarder had gemaakt. Er had wat mij betreft wel iets meer poëzie in gemoen.



