

**GRATIS.  
NEEM MEE!**



# RIJK

# AAN



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

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

Nr 05 – jaargang 34 – april / mei / juni / juli 2025

# Colofon

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

Wilt u ons informeren over iets of uw mening over de inhoud met ons delen, dan graag naar rijkaanalles@hotmail.com of bel 06-48143064. De redactieleden vinden uw mening erg fijn!  
RIJK is een wijkmagazine

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

## Redactie

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

## Advertenties

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

## Opmaak en productieadvies:

Hebbit strategische marketingcommunicatie - www.hebbit.nl

## Druk:

Janssen/pers Rotatiedruk bv - Gennepe - 0485-490433



## Hulp bij verspreiding van het magazine RIJK

Als je geen geld hebt en iedereen werkt gratis mee, dan is de verspreiding van onze krant best ingewikkeld. De WIJKRAAD LLPG (www.wijkraadllpgg.nl) financiert de drukker. Kranten zijn dus ons goud want zelf hadden we ze niet kunnen betalen. We zijn zuinig met de krant: ze liggen op strategische plekken in de wijk voor de mensen, die hem niet in de bus willen of die de krant willen doorgeven aan een ander. Er zijn heel veel winkels waar ze keurig na een week, twee weken, een maand, twee maanden nog steeds mogen liggen (en door ons worden aangevuld). Telkens bedank ik de zelfstandige middenstanders voor hun hulp. Maar waarom eigenlijk niet gewoon in de krant? Doen we dus nu gratis!

## Dit zijn de winkels die ons helpen

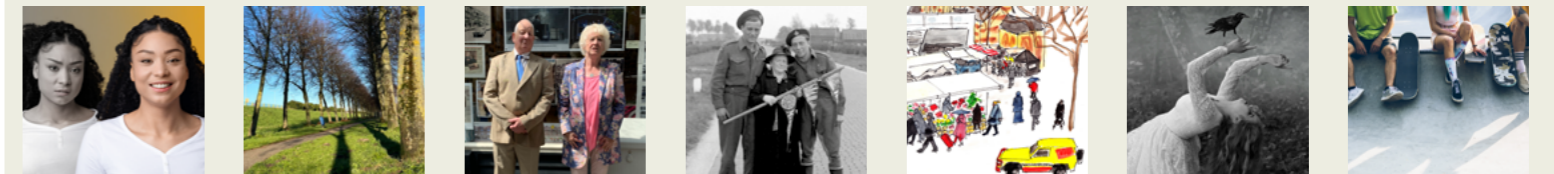
Hier liggen onze kranten RIJK op u te wachten:

- Albert Heyn - Mia van IJperenplein 89
- Tuincentrum Zwinkels - 's-Gravenweg 620
- Lavand (Gordijnen Specialist) - J. van Campenplein 53
- Tandprothetische praktijk vd Schaft - J. van Campenplein 59
- COOP supermarkt - J. van Campenplein 182
- Hairin by sisters - J. van Campenplein 61
- Scooter Select - J. van Campenplein 55
- HMJ Makelaardij - J. van Campenplein 67
- JUMBO Lage land - Samuel Esmeijerplein 21
- Warung Toetie - Samuel Esmeijerplein 7
- ZiejeZoo - Samuel Esmeijerplein 38
- R H VERSIDEE - Samuel Esmeijerplein 37
- Bakkerij MK Lageland - Samuel Esmeijerplein 21
- Stoker Personal Training - Prinsenlaan 80
- JUMBO supermarkt - Wingerd 251
- Rene van Schaik Speciaal Slager - Winkelcentrum Prinsenland
- Uw Fysiotherapeut - Mia van IJperenplein 70
- Albert Heijn - Marinus Bolkplein 4
- Vinodol Trading - Marinus Bolkplein 39
- Kaya Bike - Marinus Bolkplein 18
- Prinsenhof - Bramanteplein 2
- Basisschool Rudolf Steinerschool - Michelangelostraat 375

© RIJK 2025. Alle auteursrechten en databankrechten ten aanzien van (de inhoud van) deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij de betreffende auteur. Wilt u iets overnemen, graag bericht rijkaanalles@hotmail.com  
Digitale editie: www.rikroelfzema.nl en klik op 'kwartaal magazine RIJK'.

## RIJK AAN • INHOUD

• HÉ, DAAR LOOPT EEN OPTIMIST!	4-5	• MEER DAN EEN HALF MILJOEN FOTO'S	19
• ALS JE NIET NAAR BUITEN GAAT, ZIE JE NIKS!	6-7	• NAAR EEN ZINVOL BESTAAN	20
• OUD RECEPT EN NIEUW RECEPT	8-9	• WORD EEN NOG LEUKERE OPA OF OMA	21
• OPENING WIJKHUB 'S	9	• RAVENPAD IN 'S GRAVENLAND	22-23
• VERSCHILLENDE MEDIA OVER MAGAZINE RIJK	10	• HIER ZIJN DE BOEKEN MENSEN	24
• ALLE POPMUZIEK UIT ROTTERDAM	11	• EEN BUURTIDEE: WAT IS HET EN WAT KUN JE ERMEE?	25
• GENERATIE Z EN GENERATIE POLARS	12-13	• WAT MOET JE WETEN OVER SHOPPEN?	26-27
• JE BENT OUD EN ONTHOUD NIKS!	14-15	• WAT DOET ONZE WIJKRAAD? EEN MOOI INTERVIEW!	28-29
• SPELEN MET BLOEMEN	15	• BEVRIJDERS KWAMEN DOOR PRINS ALEXANDERPOLDER	
• LIEF EN LEED IN JOUW STRAAT	17	• NAAR ROTTERDAM	30-31
• EEN MOOI GESPREK TUSSEN PRO'S EN ANTI'S	18	• HOE IS DE ECOLOGISCHE CRISIS ONTSTAAN?	32-35



RIJK AAN

## Symboliek van de voorkant

### Wat een schreeuwerd

De trompetnarcis kijkt u op de voorkant ondeugend aan. Dat klopt ook wel met de volksnaam "gele meisjes"! In het Zwitserse Montreux wordt in de maand mei het Narcissenfeest gevierd. De bloem is daar het symbool voor de immer weerkerende lente. Wilde narcissen worden afgebeeld op het schilderij 'De Maagd met de narcissen' van de schilder Jan van Scorel (1495-1562). Wil je 't zien? Ga lekker naar een zonovergoten Madrid en bezoek het Prado. In de Bijbel is de narcis symbool voor de 'lente' en voor het 'leven na de dood'.

### Dood!

Oei, wat staat daar nou, 'dood'? Ja, de bloem is ook die van het dodenrijk. Vaak vind je de bloemen op begraafplaatsen. Vroeger omkranste men vaak het hoofd van een dode met narcissen. Maar dat is in Europa, want in China symboliseert de narcis voorspoed en geluk. Ook in Azië staat ze symbool voor 'geluk' en met Nieuwjaar drukt zij goede wensen uit. Om het allemaal nog gekker te maken

staat de narcis op het embleem van Wales. Daar stond eerst een grote prei (!!) op, maar de narcis heeft 'm van de meeste vlaggen en emblemen geduwd. In het Welsch betekent 'Cennin' immers 'prei' of 'narcis' (Cenhinen y gwinwydd cennin Pedr – mooi scrabbelwoord in Wales!).

### Mythologie

In Wales zeggen ze, dat degene, die de eerste narcis vindt, in dat zelfde jaar meer goud dan zilver krijgt. Terug naar de mythische bron van de bloem. De Griekse god Narcissus was onmetelijk knap en alle vrouwen vielen voor hem. Maar hij werd verliefd op zijn eigen spiegelbeeld en stierf van onvervuld verlangen. Volgens James Frazer ontstond de mythe uit het geloof dat de ziel van de mens zetelde in zijn spiegelbeeld. Het water is de spiegel die het diepste 'ik' weergeeft. Mooie voorkant hè.



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



# Hé, daar loopt een optimist!

## Kan iedereen een optimist worden of word je als pessimist geboren? Hier tips.



The Bright Side (een optimistische geschiedenis van de mensheid)  
Sumit Paul-Choudhury  
2025; 364p; €23,99

Wat zou het makkelijk zijn als alle optimistische mensen een rood petje zouden dragen. En dan voor 't gemak, een zwarte voor pessimisten. Blijven de twijfelaars over. Zo is het helaas niet natuurlijk. Ook benieuwd of we omringd zouden zijn door mensen met rode petjes?

### Psychologie en optimisme

Sumit Paul-Choudhury schreef er een heel optimistisch boek over, 'The Bright Side (een optimistische geschiedenis van de mensheid)'. De eerste zin is de gekste die ik ooit gelezen heb: "Ik werd een optimist op de avond dat mijn vrouw overleed". In het diepe verdriet, gaat een geschenk schuil, namelijk dat je het leven met optimisme moet omarmen, anders kwijn je weg. Optimisme is de verwachting dat alles in de toekomst goed gaat komen. Wat nu obstakels zijn duurt maar even. Maar de optimist gelooft ook dat hij er iets voor moet doen, want hij heeft controle over het verloop van zijn eigen leven. Hij is geen bang konijn in de lichtbak! Dat je gelooft dat je invloed kunt uitoefenen op het negatieve, staat in schril contrast met waar de altijd eeuwig zeurende klagers over spreken. Juist, de GROTE VIJF, te weten: het weer, de Nederlandse Spoorwegen, de file, de altijd slecht geklede collega en klagende schoonouders. Juist, zaken waar jij niks aan kunt doen. De optimist gelooft dat hem meer positieve dingen dan negatieve dingen overkomen. Daarom durft de optimist problemen sneller aan te gaan dan de pessimist. Die laatste mist de veerkracht die nodig is om over negatieve zaken heen te durven stappen.

### Optimisme nu concreet

Er zijn drie termijnen voor optimisme. De eerste is gewoon vandaag. Niet leuk als er een kop koffie over mijn net gekochte broek valt. Gebeurt is gebeurd en er vallen geen koffiebekers over al mijn broeken. Dit is de eerste keer. De tweede termijn is zo ongeveer een maand. Een langere termijn waarover je denkt dat alles wel goed gaat, soms bijstuurt, of kijkt

wat je zelf aan de tegenslagen kunt doen.

De derde termijn is de lange termijn van een jaar of jaren. Dat zijn de mooie (je krijgt een prachtig kind) en de minder mooie gebeurtenissen (iemand die je dierbaar is, sterft).

Optimistische mensen hebben wel aanleg voor hun positieve kijk op het leven. Uit tweelingonderzoek berekenden psychologen dat ongeveer 25 tot 30 procent optimisme bij je ouders vandaan komt. De overige 70% komt uit jouw omgevingsfactoren: leuke groene buurt met uitdagende speelplekken en een warme schoolomgeving, dat soort dingen.

## Optimistische mensen dragen een rood petje

### Let even hierop

Zoals voor een pessimist klagen een gewoonte is geworden, zo heeft de optimist ook zo zijn gewoontes. Gewoontes zijn ingesleten, dus moeilijk te veranderen. Maar Echte Zeur: geloof in jezelf en pak aan die ingesleten zoutzuurgedachten! Belangrijk is, dat het meeste wat je overkomt, gekleurd wordt door wat je daarvoor had verwacht. Ja hoor, alweer regen vandaag. Weer heeft die buurman zijn auto dicht tegen de mijne gezet, waardoor ik er moeilijk uitkom. Brandt er al een lampje? Je pessimisme zit in eerste instantie niet in de dingen zelf, maar voornamelijk in je gedachten over die dingen. Wordt het lampje al een vuurtoren? Juist, aan die dingen kan je vaak niks (direct) veranderen. Maar aan je gedachten over de dingen die je overkomen wel!

Ben jij er zo een? "Wat een leuke rok heb je aan, Carla. Ja daar heb ik helaas een te dikke kont voor." of: "Vandaag weer niet naar de sportschool geweest, maar ja, bij mij helpt dat toch niet, ha, ha." Uit onderzoek blijkt dat mensen het niet fijn vinden, als iemand negatief over zichzelf spreekt. Proefpersonen kregen foto's te zien van dikke, dunne, mooie en minder mooie mensen. In een enkele korte regel omschreven de getoonde personen zichzelf op een negatieve of op een positieve manier, hoe ze dachten over hun eigen lichaam. De proefpersonen bleken het zelfbeeld van de gefotografeerde personen belangrijker te vinden, dan hoe ze er echt uitzagen. Zij vonden mensen die hun lijf negatief omschreven aanzienlijk minder aantrekkelijk. En dat was ongeacht of ze nu dun, dik, mooi en minder mooi waren.

### Tover die glimlach op je gezicht

Ga eens wat vaker voor de spiegel staan en zet de 'big smile' op. Oefen die veel meer. Het is onduidelijk in de psychologie of je nu lacht omdat je blij bent, of blij bent, omdat je lacht. Wel even opletten, want er is een verschil tussen de lach, waarbij de tanden ontbloot worden en de glimlach met de gesloten mond. Uit onderzoek blijkt, dat bij de lach met de tanden bloot andere mensen je aardig vinden en je een warme persoonlijkheid toedichten, maar je wel minder competent inschatten. Dus bij een sollicitatiegesprek de mond-gesloten-glimlach opzetten en bij het koffiezetapparaat, als het over het tv-programma Bed & Breakfast gaat, lekker breed uit losgaan.

Er bestaan natuurlijk allerlei tips om positiever in het leven te gaan staan. Dat komt omdat optimisme niet iets statisch en een onveranderlijk iets is, nee, optimisme is ook vooral een vaardigheid. Dit is wat psychologen hieronder aan levenslessen meegeven.

### Word een optimist!

- 1: Hang een schoolbordje in de keuken en schrijf daar elke avond drie dingen op die je die dag gelukkig maakten;
- 2: Pak een lekkere bak koffie en vraag aan jezelf, wat jij aan die drie zaken zelf hebt bijgedragen;
- 3: Geef mensen om je heen vaker een complimentje en focus je zo op positieve zaken;
- 4: Neem rustmomenten. De meeste mensen MOETEN van alles om hun 'to-do-list' af te werken. Zo blijf je in de waan van de dag leven;

5: Uit het vorige vloeit voort: kijk niet alleen maar vooruit, maar kijk eens achterom naar wat je bereikt heb, waar en met wie je mooie gesprekken had, je rust nam, een compliment kreeg;

6: Klagers bij het koffiezetapparaat op het werk? Loop even naar een andere afdeling waar ze staan te lachen, want positiviteit is besmettelijk, net als pessimisme overigens;

7: Let op de negatieve woorden die je gebruikt. "Het is hier ook *altijd*..." (gebruik: *vaak*); "*Niks* doen jullie goed..." (gebruik *weinig*); ("*Nooit* wordt *zelden*"); "*Maar* ik denk..." (gebruik *en*); "Een *onmogelijke* taak..." (gebruik *moeilijk*); (*dom* wordt *onverstandig*); "Ik *moet*..." wordt *wil*); (*alles* wordt *veel*); "Mijn ex is behoorlijk *mislukt*..." wordt...*mislukt* – want dat is ie ook gewoon. Uit onderzoek is ook nog eens gebleken dat het gebruik van negatieve woorden stress- en angst-inducerende hormonen aanmaken in je hersenen;

8: Voer met belangrijke mensen in je leven af en toe het reflectiegesprek: ik ben erg blij dat ik je ken, je hebt me erg geholpen met zus of zo, ik krijg altijd energie van onze ontmoetingen etc;

9: Tel je zegeningen in het leven en sla ook jezelf maar eens op de schouder;

10: Boeddha zei het al, het leven is lijden. Tegenslag hoort erbij. Houd moed, durf kritiek te ontvangen, verdedig je niet gelijk, durf over jezelf na te denken, zonder dat je onzeker wordt. Er staat nergens met neonletters op je dak 'vandaag ging iets fout, dus dan natuurlijk morgen ook weer'. Elke dag is een nieuwe kans.





# Als je niet naar buiten gaat, zie je niks!

Als je met Alejandro Vargas Navarro door onze drie wijken wandelt, gaat er een fascinerende wereld van vogels, bomen en planten voor je open. Aan het eind van de wandeling kreeg ik een lange lijst met de namen van alle vogels, die we gezien hebben, plus een aantal foto's van bijzondere planten en paddenstoelen.

## Is het hondenstront of een paddenstoel?

Over paddenstoelen gesproken – ooit gehoord van de kogelhoutskoolzwam? Het lijkt wel hondenstront maar dit leeft! Binnen in de boom eten de schimmeldraden (hyfen) de boom op en buiten de boom wij zien alleen het vruchtlichaam. (foto 1). Kijk eens goed naar die heerlijke stoeltjes, waarop elfjes gaan zitten als het mistig weer is of als het schemert. Kleine witte of lichtblauwe wezentjes met flinterdunne vleugeltjes. Oké, in de biologie heten ze 'het gewone elfenbankje' maar voor kleine kinderen is het toch heerlijk om te denken dat daar nu, zo vlak bij hun huis, duizenden Tinkerbells komen zitten. Walt Disney in je achtertuin. (foto 2)

## Wat gebeurt daar?

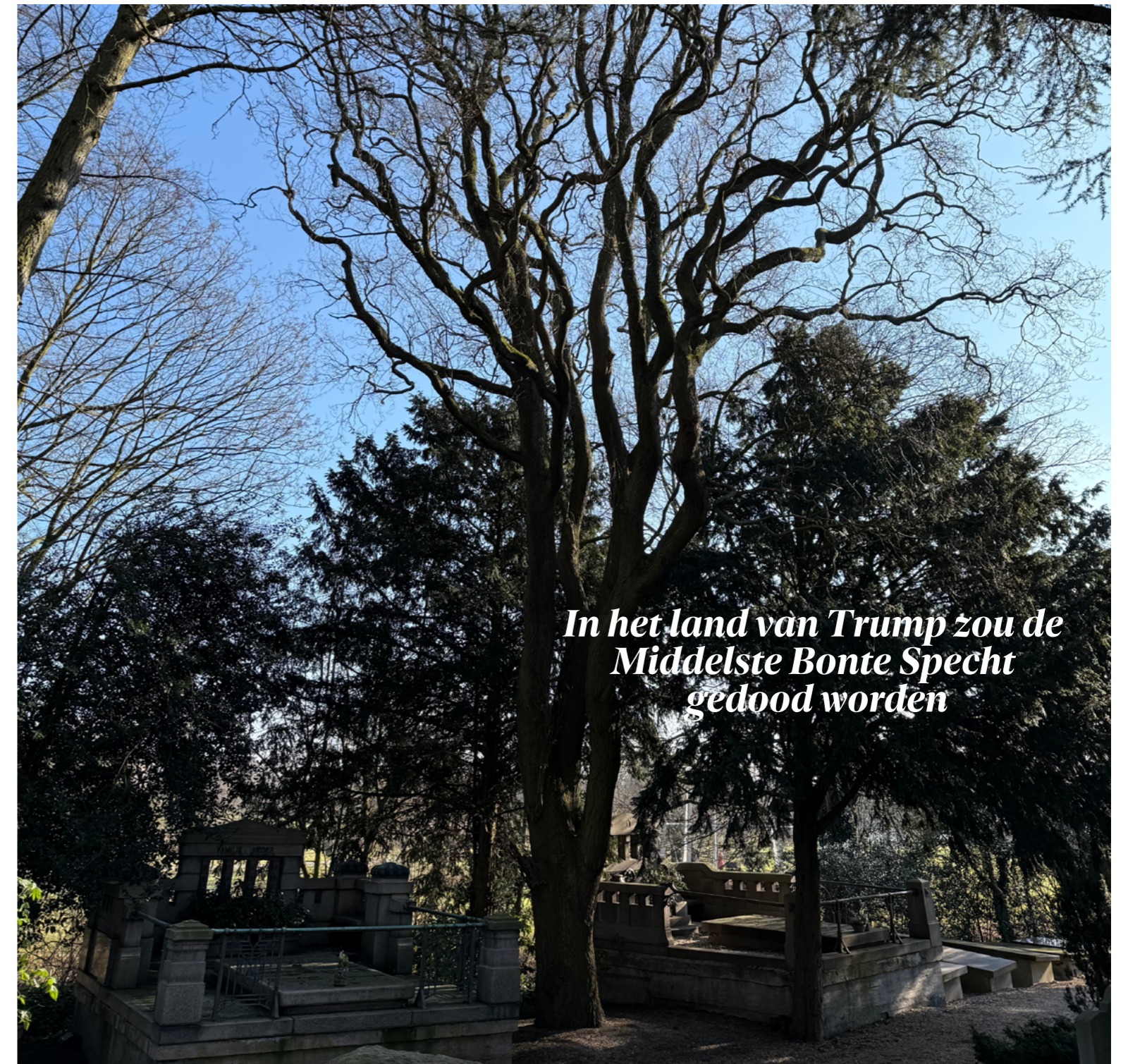
Dan is er wild spektakel in een boom, twee Blauwe Reigers maken een nest in de boomtop van een boom. Met hun meter lengte en gewicht van zo'n twee pakken suiker, is het niet aan te raden nu onder de boom door te lopen. Hun stoelgang is namelijk om jaloers op te worden. Wat te denken van de sierlijk cirkelende Buizerd boven onze hoofden, machtig mooi. Maar ook de Fazant op de oude Kralingse begraafplaats is best bijzonder, want deze grote vogel moet zich wel vaak in dichte bosjes kunnen verbergen. Dan plotseling het geklop van een Grote Bonte Specht. Heb je dan ook een Kleine? Zeker bestaat de Kleine Bonte Specht en om het wat verwarrender te maken, er bestaat ook nog een Middelste Bonte Specht. Dit is een vogel die in Amerika verboden is, sinds Trump aan de macht is. Zeer zeldzaam in de dierenwereld is namelijk, dat het verenkleed van het vrouwtje identiek is aan dat van het mannetje. Je kan dus bijna niet zien of het een vrouwtje of een mannetje is. In het Amerika van Trump bestaan sinds zijn decreet alleen nog maar mannen en vrouwen. Dus omdat je geen piemelkje of borstjes of vagina bij de Middelste Bonte Specht ziet, worden ze afgeschoten. 'Het' bestaat niet meer.

## Honger onderweg

Terwijl ik denk dat hier tussen allemaal flats richting Albert Heijn niks te zien is, steekt Alejandro zijn arm uit om mij tegen te houden. Kijk daar op de grond bij de deur naar de fietsschuren van de flat zacht kronkelende veldzuring, bruin van kleur en EETBAAR! Aan de Beelstraat in Prinsenland ligt een kleine natuurtuin. Die is echt voor net beginnende natuurliefhebbers. Bij allerlei totaal niet bijzondere zaken staan prachtige metalen bordjes voorzien van naam-aanduidingen. Ik lees het eerste bordje "Dijkje met wilgenbomen", en verdikkeme, er staan wilgenbomen op dit dijkje! Het interessantste zijn niet de genoemde natuurzaken op de bordjes maar de bordjes zelf! Op het eerste bordje groeit namelijk Gedraaid Knikmos! (foto 3) En dat mosplantje is me daar mooi, ondanks dat het gedraaid is. Waar is het paaltje dat zegt dat dit Gedraaid Knikmos is? En als op dat paaltje ook weer Gedraaid Knikmos zou groeien.....dan krijg je het (helaas failliete) Droste-effect! "Hé, Rik, hier op deze boom zit veel Gewoon Purperschaaltje!", roept Alejandro enthousiast. "Nou, noem dat maar Gewoon. Ik vind het bijzonder!", dien ik hem van repliek.

## Ongelooflijk: de Hulk in een boom!

Al wandelend vertellen we elkaar verhalen, maar die worden telkens onderbroken als het roofvogeloog van Alejandro weer iets ziet vliegen of ziet groeien. Daar, zie je die bomenrij langs de vijver met fontein aan de Jacques Dutihlweg, hoe lelijk is dat. Allemaal dezelfde bomen, terwijl biologen weten dat verschillende bomen op een rij elkaar juist versterken. "Voor een architect ziet dit er mooier uit op de maquette", zegt Alejandro met groot misbaar. Dan het hoogtepunt van de dag, hoog in een boomtop: de Appelvink! Die zie je niet vaak maar je ziet of hoort hem ook slecht. Zijn zang, zo zeggen biologen, is zeer onopvallend. Zijn schuwe en waakzame leventje in de hoogste boomtoppen maakt hem bijna onzichtbaar. Maar Alejandro ziet hem natuurlijk wel. Hij kan hem volgen en al snel wandelend van boom tot boom, wijst hij naar die boom daar, dan weer die even verderop. Ik loop als een dwaas met zwaaiende verrekijker achter hem aan en net als ik de ene boom heb, zit hij alweer in een andere. Alejandro heeft hem dus 20 keer gezien en ik nul maal. Weet je dat een Appelvink, iets groter dan een huismus, met zijn



snel een drukkracht van 50 kilo kan uitoefenen? Nu begrijp je, dat kersenpitten een appel eitje voor hem zijn en moeiteloos worden gekraakt. Of neem de harde zaden van de boom Spaanse Aak: olieachtig van smaak, verdwijnen ze in de kleine Appelvink met zijn dikke stierennek.

## Met Alejandro door jouw wijk?

Als afgestudeerde wetenschapper aan de Universiteit van Wageningen verdient hij zijn geld in een bedrijf, dat schimmels en insecten kweekt voor de biologische gewasbeschermers. Tomatenkweker X koopt bij wijze van spreken 500000 insectjes die de schadelijke andere insecten op een tomaat aanvallen en doden. Je kunt op de site van het bedrijf ook als particulier kopen. Last van irritant veel vliegen

rond je huis: er zijn biologische vliegbestrijders te koop. Puur natuur. Maar vijf dagen in de week onder tl-licht zitten geld verdienen? Niks voor deze het liefst buitenlopende en met groene verrekijker behangen man. Als neveninkomst is hij te boeken om een dag, halve dag mee te lopen. Vraag wat je wil, hij is er al die uren echt voor jou. Iets heel spectaculairs: eetbare paddenstoelen zoeken op een landgoed (vergunning inbegrepen) en daarna, als waren het jachttrofeeën, de foto van de vangst. Daarna met z'n allen in heerlijke olijfolie met sjalotten en knoflook de hele buit naar binnen werken. ("Is iedereen er morgen dan nog?", vraag ik met een vleugje humor.) Kijk op Instagram en leg contact. AlejandroNatuur



# Oud recept en nieuw recept

**Nieuwe rubriek: historische kookkunst ligt in de braadpan van vandaag. Hoe smaakt dat?**



## Feestmaal

Toen Karel de Vijfde in 1542 Nederland bezocht om zijn zoon Prins Filips als vorst aan te stellen, schreven zijn twee meereizende kroniekschrijvers, dat wij Nederlanders helemaal gek zijn van uitgebreide feestmaaltijden. Volgens hen is onze bodem zeer vruchtbaar en onze schepen hebben er voor gezorgd dat de pakhuizen vol liggen met wereldse producten.

## Verplicht: pis laten lopen!

Tijdens die uren lange feestmalen was het onbeleefd om van tafel te lopen, schreef Vicente Álvarez, een vriend van Prins Filips. De drinkebroers lieten dus hun urine de vrije loop. Handige Hollanders plaatsten een bakje tussen hun benen en lieten via een daaraan bevestigde slang hun water in een zakje met een spons lopen. Wat aten ze dan aan zo'n feestmaal? Dat weten we door de tweede druk van 'Eenen nyeuwen coock boeck' uit 1560 van de Zundertse arts Gheeraert Vorselman. Dit kookboek bevatte het allereerste ma-

caronirecept en ook het eerste regionale recept, namelijk Zeeuws appelgebak. Overigens, echt nieuw was het kookboek niet, want daarin waren ook veel recepten overgenomen uit oudere kookboeken, o.a. 133 uit de 'Honesta Voluptate' van de Italiaan Platina uit 1475.

## Dit op tafel is de bom

Voor we overgaan naar ons Middeleeuwse recept 'Kip met Ui' uit 1560 van Vorselman, willen we het ultieme voorbeeld van onze Hollandse gastronomie beschrijven, dat gejat is van Platina. "Een pauw wordt met veren en al gestroopt, met specerijen gevuld en met kruidnagels bestoken voordat het dier geroosterd wordt. Het krijgt zijn 'jas' dan weer aan en wordt met ijzerdraad in lijf en poten rechtop gehouden. Als je wilt, kun je dan kamfer met wat wol in de bek doen en dat aansteken – 'om de gasten aan het lachen te maken', schrijft Vorselman er voor alle zekerheid bij." Uit: Kleine geschiedenis van de Nederlandse keuken, Jacques Meerman (2015).

## Kip met ui, 1560:



Neem kippetjes, snijd ze in stukjes en stoof ze in vers varkensvet. Stoof wat ui mee. Neem de levers van de kuikens, roer ze door het vleesnat en voeg zo veel broodkruim toe dat de saus bindt. Werk de saus door een zeef. Doe er

fijngewreven witte gember en verjus bij en breng het gerecht met zout op smaak.

Om de kip met ui naar 2025 te tillen is eigenlijk niet zo veel nodig. In plaats van varkens vet heb ik roomboter gebruikt. De kip heb ik gekruid met peper en zout. In plaats van hele kippetjes heb ik kippendijen gebruikt en separaat gekochte kippenlevers. Na het aanbraden van de kip heb ik de rode ui en een teentje knoflook toegevoegd samen met de geraspte verse gember en de kippenlevers. Na ongeveer 10 minuten zachtjes bakken heb ik de verjus toegevoegd en alles nog even laten stoven. Dan de kip uit de pan en de saus pureren met een pureerstaaf en daarna verdunnen met bouillon. De gebraden kip met de gebonden saus zou ik eten met groene groente en gebakken aardappel om er een lekkere complete maaltijd van te maken.

Verjus is het sap van onrijp fruit, meestal druiven. Ik gebruikte verjus van het Betuws Wijdomein. Zij geven aan dat je de verjus kan

gebruiken als frisse smaakmaker in salades, sauzen en marinades. Als je dat een keer geprobeerd hebt dan kan je de verjus ook op veel andere manieren gebruiken. In dit recept werkt de verjus eigenlijk net als een flinke scheut witte wijn.

Op internet vind je nog steeds recepten voor kip met uien. Meestal gecombineerd met witte wijn of rode wijn azijn of balsamico azijn. Maar recepten van kip met ui en kippenlevers kom ik niet meer tegen. Organvlees wordt ook veel minder gegeten dan vroeger. Er is echter wel een nieuwe trend waarbij dieren, als ze worden gegeten, van snuit tot staart opgegeten worden.

Een aardig voorbeeld ook uit het verleden hiervan is Canard à la Presse, een recept van oorsprong uit Rouen. De eend wordt in zijn geheel aangebraden, net als de kip in 1560 en vervolgens worden pootjes en borstvlies separaat verder gegaard. Het karkas wordt in een speciale presse de canard onder hoge druk uitgeperst waarbij de sappen en het bloed vrijkomen. Daarmee wordt de saus gemaakt voor de eend. Maar zo'n pers is een bijzonder kostbaar keukengeredschap.

Mijn tip is dus, probeer het oude recept met de aanpassingen een keer of koop eens verjus om in een ander gerecht te proberen. Het is lekker fris zuur en geeft een aardig twist aan een saus zoals in het recept met de kippenlevers, die anders nogal zwaar zou zijn.

**Smakelijk eten!**

RUJK AAN • GEZONDHEID

## Opening wijkhub 's Gravenland, Prinsenland en het Lage Land

**Op een zonnige en frisse Valentijnsdag tijdens een druk bezochte markt werd de nieuwe wijkhub geopend aan het Marinus Bolckplein 37.**

De wijkhubs zie je in elke wijk van de stad. Het zijn de wijkkantoor-tjes van de gemeente waar de bewoners van de wijk terecht kunnen met vragen, klachten, meldingen over bijv. de buitenruimte of veiligheid en goede ideeën aandragen voor hun buurt of wijk. De wijkhub is ook de thuisbasis van de wijkraad.

In heel Rotterdam zijn er 39 wijkhubs. De gemeente wil op die manier beter zichtbaar en bereikbaar zijn voor de bewoners van de stad. De drempel om met de gemeente in contact te komen moet veel lager worden. Ook zijn er spreekuren om mensen te helpen met bijvoorbeeld het invullen van formulieren.

De wijkhub aan het Marinus Bolckplein 37 is geopend elke dinsdag van 10.00 tot 14.00 uur - donderdag van 10.00 tot 16.00 uur en vrijdag van 9.00 tot 15.00 uur

**Bewoners kunnen zonder afspraak tijdens deze openingstijden terecht.**



Foto: Arnoud Verhey Fotografie

Op 14 februari werd de wijkhub van de gemeente Rotterdam feestelijk geopend door Janine Kallenbach van de wijkraad en wethouder Ronald Buijt.



# Verschillende media over Magazine RIJK

## Algemeen Dagblad over artikel RIJK peuter-tandenpoetscrisis!

In het AD van 27 december 2024 stond een artikel over de tandenpoetscrisis die ouders en hun peuters kunnen teisteren. Specifiek: Unilever stopt met de productie van een populaire kindertandpasta. Tevens meldt het artikel, dat fabrikanten ongevraagd plots de illustraties op de verpakking veranderen. Maar het allerergste: ze veranderen plotseling de kleur en de smaak van de tandpasta. Op al deze veranderingen reageren peuters soms met een keiharde weigering om hun tanden nog te poetsen met andere tandpasta. Soms zijn ouders ten einde raad.

Wat leren we hieruit? In ons tandpastaritueel is het niet verstandig om ons op de kleur, smaak en illustraties of naam van de tandpasta te focussen. Immers, de fabrikant kan plotseling alles overhoop gooien. Maar hoe dan de peuter-tandenpoetscrisis te lijf gaan? In RIJK van 2024 staat een twee pagina's groot artikel hoe je op een leuke manier de tanden van je peuter kan poetsen. Ga naar [www.rikroelfzema.nl](http://www.rikroelfzema.nl) en klik op 'kwartaal magazine rijk' en daarna op nr. 3.



## Eva Jinek en onze nieuwe burgemeester

Op 2025 zit Carola Schouten bij Eva Jinek aan tafel. Op de vraag welk probleem ze bij het beëindigen van haar burgemeesterschap opgelost wil hebben, antwoordt Carola als volgt. "Huiselijk geweld! Hoe vaak ik mensen uit huis moet plaatsen als gevolg van huiselijk geweld dat daar plaatsvindt .... Het is bijna een handeling geworden en ik wil dat we daar toch veel meer aan de oorzaken toekomen. Dit onderwerp is zwaar onderbelicht".

Ik ben aangedaan door de woorden die ze kiest, "het is bijna een handeling geworden". Deze burgemeester denkt na over elke handtekening die ze zet. Ze is zich ervan bewust dat deze taak nooit een automatisme, een handeling, mag worden. Achter haar handtekening ziet ze het gezicht van een mens. Hulde. Ik ben blij met zo'n burgemeester.

Vrijdag 7 maart stonden voor het stadhuis van Rotterdam 44 paar roodgeverfde damesschoenen, als symbool voor de 44 vrouwen, die jaarlijks gemiddeld worden vermoord door hun partner. Let wel, de Rotterdamse politie kreeg in 2023 3300 meldingen van huiselijk geweld. Welk aantal zal gedaan zijn in onze drie wijken?

Op 25 november wordt op de Coolingsingel het landelijk eerste herdenkingsmonument onthuld voor de slachtoffers van femicide. Kunstenaar Narges Mohammadi ontwierp een badkamerdeur. De enige grotere ruimte die in een huis op slot kan en tijdelijk even redding brengt aan de belaagde vrouw.



## Vragen aan de lezer

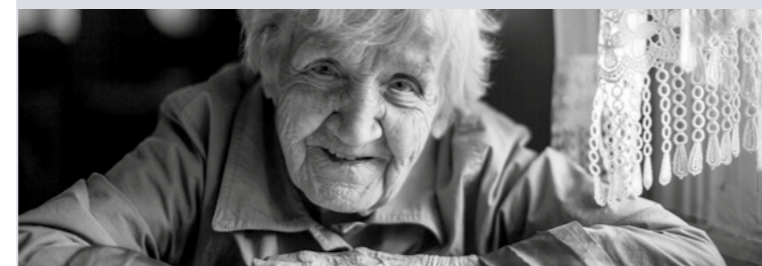
### Oude mensen hebben een verhaal

Misschien heeft u de artikelen in de Volkskrant zien staan: interviews met honderdjarigen, twee pagina groot, dus niet te missen. De Volkskrant bestaat 100 jaar en daarom ondervragen ze lezers die net zo oud zijn. Zij vertellen hun levensverhaal en wat er voor bijzonders in hun leven is gebeurd.

Dat zouden wij ook wel willen doen: het levensverhaal optekenen van mensen tussen de 90-100 jaar.

Kent iemand een interessante oudere wijkbewoner die over zijn leven wil vertellen?

Geef namen door als ze dat willen: [rijkaanalles@hotmail.com](mailto:rijkaanalles@hotmail.com)



### Jonge mensen hebben een verhaal

We hebben het eerder gevraagd aan de lezers: kent u fans van Taylor Swift (Swifties)? Achter de enorme schare fans van de zangeres schuilt een interessant verhaal. De omgang tussen Swifties is zeer coöperatief en empathisch. Daar zouden wij, de lezers van RIJK, best nog weleens van kunnen leren. Geef namen door van diehard fans, als ze in het magazine willen natuurlijk. [rijkaanalles@hotmail.com](mailto:rijkaanalles@hotmail.com)



# Alle popmuziek uit Rotterdam

*Zeer veel informatie over alle muziek, die ooit in Rotterdam is gemaakt*



Deze superdikke muziekpil telt 559 bladzijden en dan kan je niet meer ontkennen dat popmuziek een ondergeschoven kindje is. In Rotterdam wordt in 1985 de Zuid-Hollandse Popunie opgericht. In eerste instantie zijn ze er om beginnende popgroepen te ondersteunen, maar langzamerhand wordt het ook een kennisinstituut voor de Rotterdamse muziekscene. Welnu, muziekwetenschapper Remko van Bork heeft de archiefkasten van de Popunie Rotterdam volledig op zijn kop gezet. Bladzijde voor bladzijde bekeek hij 70-jaar muziekontwikkeling in Rotterdam. Hij begint bij de indorock eind jaren 50, begin jaren 60 en eindigt met het (Rotterdamse) jaarlijkse internationaal showcasefestival 'Left of the Dial' in 2023. Recenter krijg je het niet.

## Nostalgie

De hoofdstukken zijn enerzijds een tijdsperiode van zo'n tien jaar, dan wel een bespreking van een aparte muziekstijl (punk, hiphop, dance, soul, metal). Voor de oudere lezer is het zwijmelen in historische nostalgie. Halverwege de jaren 50 is Radio Modern de eerste platenzaak in Rotjeknor, al snel in 1957 zwaar beconcurrerd door de oprichting van Radio Correct, eerst aan de Zaag Molenstraat en later aan de Bergweg in het oude filmtheater Victoria. In 1971 opent de Free Record Shop in Schiedam aan het Broersveld 5. Maar ook de teloorgang van dit soort winkels komt aan de orde, bijvoorbeeld Plato. Grappig is dat Plato weer terugkomt in Rotterdam. De indoband 'The Rocking Diamonds' brengt met hun single 'Wild One' de eerste popgrammofoonplaat uit in Nederland. Amsterdam heeft het nakijken, hoor ik lezers denken.

En wat te denken van de anekdotische band 'The Free' (nee, niet de Engelse Free met 'All Right Now'). Deze band werd cadeau gedaan door de rijke bankman van de ABN aan zijn zeventienjarige zoon Yde, want dan kon hij oefenen als manager. In 1970, drie jaar na oprichting, verdwijnt de band na een groots geflopte single 'Try Try Try' in de vergetelheid. Je weet dat Ferry Maat de legendarische Soulshow presenteerde? Nou hij was een paar maanden de tweede toetsenist in 'The Free'.

## Radio Modern is de eerste platenzaak in Rotterdam

## Bekenden en onbekenden

En wie kent de punkbands 'Die Nakse Bananen' (verkleed als bananen treden ze op in 2018 op Baroeg Open Air) of 'Vulva' met songs over abortus, slutshaming en toxische mannelijkheid. "Het

album lokt zelfs Kamervragen uit. De ChristenUnie en de SGP zijn van mening dat er sprake is van een gewelddadige en kwetsende kunstuiting. Vulva zou volgens deze partijen 'een feest maken' van

## Rijke vader geeft zijn zoon een popband: The Free

abortus." (blz. 183)

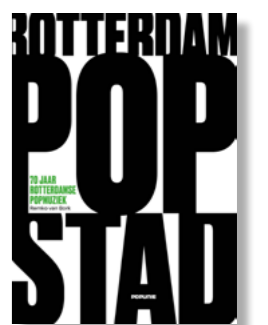
Maar ook Leen Huijzer, de zanger van 'The Jumping Dynamites' (de latere Lee van 'You never walk alone') en Patricia Paay en 'The Amazing Stroopwafels' passeren uitgebreid de revue.

Ook het 'Pandora's Music Box' festival krijgt een zestal pagina's maar die zijn vooral gevuld met al eerder gepubliceerde foto's. Lees hierover, schrijf ik met een grijs, RIJK nummer 4, begin 2025 op [www.rikroelfzema.nl](http://www.rikroelfzema.nl) want dat heeft meer diepgang.

## Makke aan het boek

Het enige kritiekpunt dat je kan hebben op het vier centimeter dikke boek, is dat het zoveel wil vertellen dat de diepgang verdwijnt en het een soort oneindige rij korte lemma's uit een encyclopedie lijkt te worden. Tegen de uitgever van dit schitterende boek zei ik ook, dat eigenlijk elk hoofdstuk een boek had moeten worden. Liever tien keer 250 pagina's dan deze 559. Dat is het compliment aan de schrijver Remco van Bork: ik had ze alle tien aangeschaft.

Rotterdam Popstad  
Remko van Bork  
Uitgeverij Popunie  
2025; 595p; €29,95





# Generatie Z en Generatie Polars

*Dit boek helpt ouders hun kinderen (geboren tussen 1995 en 2029) gelukkig te maken*

## Van Boomers tot Gen Z

De generatie jongeren, die Gen Z wordt genoemd, is een unieke generatie. Deze jongeren zijn in een wereld van na-internet groot geworden. Het zijn 'digital natives'. Dat maakt bijvoorbeeld dat het voor hen heel normaal is om zich bij hun werkgever per appje ziek te melden. Hoogst ongebruikelijk binnen alle generaties hiervoor. Ook het gemak waarmee ze weigeren over te werken en de hoge eisen die ze aan een werkgever durven te stellen ('Ik wil maar vier dagen werken, want ik doe zoveel naast dit werk'; 'In de maanden mei en juni maak ik altijd een grote reis'), zijn opvallend.

De generatie Y, ook wel de millennials genoemd, leefde in een tijd waarin analoog overging naar digitaal (1981-1996). Veel wetenschappers kenmerken de millennials als snel uit het veld geslagen indien het niet gaat zoals zij willen ('snowflakes', ze smelten bij de minste of geringste tegenslag; overigens is Gen Z een uitvergroting van Gen Y dus ze smelten nog sneller). Voor de duidelijkheid, generatie X, de ouders van Gen Z, groeide op in 1965-1980. En Gen X,Y en Z hebben enorm veel last van de generatie daarvoor, de BOOMERS, geboren in het stenen tijdperk tot zo 1965. Deze zijn veel te rijk en zeuren altijd over hen, dat ze lui zijn en alles op een presenteerblaadje aangeboden willen krijgen. Maar er klopt natuurlijk ook weer een nieuwe generatie aan de deur, de Polars, de generatie tussen 2013 en 2029. Hun naam verwijst enerzijds naar de smeltende poolkappen, en anderzijds naar de maatschappelijke en politieke polarisatie.



## Geklaag is van alle tijden

Amerikaanse onderzoekers Daniel Gilbert en Adam Mastroianni beweren dat het geklaag over de generatie, die na jou komt, van alle tijden is. Zelfs de Romeinse historicus Titus Livius begon er 2000 jaar geleden al over. [1] De onderzoekers focussen zich op hoe mensen met elkaar omgaan, welke waarden en normen zij aanhangen en hoe beschaafd en fatsoenlijk ze zichzelf vinden ten opzichte van de generaties na hen. Bij elke generatie gebeurt het opnieuw: er is een sterke mate van moreel verval, zeggen ze. Grappig genoeg geldt dat nauwelijks voor de eigen bekenden en vriendenkring. Het betreft altijd de anderen, die er na komen. Volgens de onderzoekers is het een illusie, een waandenkbeeld, dat dit echt zo is. Klagen over moreel verval blijkt van alle eeuwen te zijn. Ander voorbeeld; de geweld- en moordcijfers gaan al langere tijd naar beneden, maar iedere generatie zegt telkens weer dat de wereld steeds onveiliger wordt. De feiten worden genegeerd en het onderbuikgevoel bepaalt de opvattingen. Volgens de onderzoekers is het een menselijke eigenschap negatieve herinneringen te laten uitdoven, waardoor de wereld uit je jeugd rooskleurig wordt gezien. Tja, en de toekomst? Die is altijd duister en onzeker, terwijl alles in je jeugd dat ook was, maar nu alles achter de rug is, weet je hoe het gegaan is. De toekomst is per definitie dus altijd veel enger.

## Is er dan niks veranderd?

Tuurlijk, de klimaatcrisis is van een enorme omvang. Ook de mate van ongelijkheid in de samenleving groeit beangstigend. Als voorbeeld van dit laatste: uit onderzoek blijkt dat het onderlinge vertrouwen in elkaar in Nederland heel hoog is, maar dat verschilt per opleidingsniveau. Slechts 47% van de vmbo-opgeleiden vertrouwt de ander, terwijl dat percentage 88% is onder hbo- en wo-opgeleiden. Sommige politieke partijen maken dankbaar gebruik van dit verschil. [2] Ook verschuiven zaken, zoals geweld tegen politie, brandweer en ambulancepersoneel; dat was vroeger veel minder. Ook de cobra-aanslagen nemen toe, want de prijs van de kracht van een handgranaat is slechts tien euro. Hoe dan ook, de komst van de computer heeft het mogelijk gemaakt om alles te meten wat je maar wil. Beter registratie laat welk cijfer dan ook altijd groeien.

## Zelfbeeld van Gen Z

Toch lijkt er iets aan de hand te zijn met Gen Z. Zij doorleefden de coronacrisis en zijn de beschadigingen daarvan nog niet kwijt. Juist in hun jeugd waarin je ontdekt waar communicatieve grenzen liggen en je sociale vaardigheden leert ontwikkelen, stond hun ontwikkeling op



dat vlak 'on hold'. Logisch dat ze toen veel datingapps downloadden op hun telefoon. Zo konden ze nieuwe mensen leren kennen. Maar inmiddels is meer dan 90% van de jongeren teleurgesteld in dating apps. Zij willen terug naar het off-line ontmoeten van vrienden en/of partners. Datingapps zijn er nog slechts voor kortstondige seks. Anderzijds is het leven van Gen Z zo boordevol van verwachtingen, waaraan ze moeten voldoen, dat tijd de grootste schaarste is. Alles wordt gepland. Het zelfbeeld van Gen Z moet wel deuken oplopen. Slechts de helft van de jongvolwassenen van 18-25 jaar zegt dat hun geestelijke gezondheid 'goed' is. Angst en depressie beperken 18% van de jongvolwassenen. Zelfs 23% voelt zich 'sterk' eenzaam. Onder jonge meiden steeg het percentage, dat zei emotionele problemen te hebben, gedurende de jaren 2005-2017 van 20% naar 30%. In het coronajaar 2021 steeg dit cijfer naar 40%. Maar aan de corona zijn volgens onderzoekers ook positieve zaken toe te schrijven. Veel jongeren ontmoetten juist in die tijd nieuwe vrienden of een partner. Tevens groeide het vermogen om te reflecteren.

## Generatie zelfvertrouwen

De psychologen Crone en Crujisen hebben Gen Z gevraagd welke aspecten belangrijk zijn voor hun zelfbeeld. Dertig vragen van jongeren beantwoordden zij een voor een in hun boek. [3] Een gezond zelfbeeld is belangrijk maar dat komt niet vanzelf. Opgroeien in een leuke buurt met inspirerende ouders is zaak 1, die leidt naar een gezond zelfbeeld. Kinderen tot zo'n 10 jaar hebben altijd een positief zelfbeeld. Zij vergelijken zichzelf in de tijd; nu kan ik iets meer en beter dan een jaar eerder. Dit noem je 'temporele vergelijking' in de psychologie. Dat verandert in de pubertijd als ze zich op sociaal gebied gaan vergelijken. Bij jonge adolescenten (11-13 jaar) is de sociale vergelijking voornamelijk op het uiterlijk gericht. Dan gaan ook de sociale media een rol spelen, want meisjes tussen de 13-18 jaar voelen zich minder gelukkig door de sociale vergelijking: de influencers hebben alles goed voor elkaar, en zij dan? Crone en Crujisen noemen dit de '15-dip' en geldt voor alle jongeren. De dip handelt over sociale vaardighe-

*Waarom hebben jongeren van 15 geen zin in school?*



den, het uiterlijk en (opmerkelijk) de schoolprestaties.

## Zelfbeeld

Ieder mens bouwt zijn zelfbeeld op. Meer en meer ken je jezelf en accepteer je de positieve en negatieve aspecten. Er zijn drie soorten van zelfbeelden: je ideale zelfbeeld, dat constante verbetering behoeft, afgezet tegen je huidige zelf en het gevreesde zelf. Die laatste is ingevuld, vooral met voorbeelden van mensen, zoals jij nooit hoopt te worden. Zo tot aan je 16de jaar probeer je nog alle ballen in de lucht te houden, je wil overal goed in zijn. Daarna ontdek je dat het slimmer is om je te focussen op waar je echt goed in bent. Je kan leven met het persoonlijk tekort. In die periode heb je er ook vrede mee dat je meerdere rollen kan spelen en dat die elkaar niet bijten (thuis ben je haantje de voorste en op school redelijk rustig en timide). Waarom krijgt de een wel en de ander nauwelijks mentale problemen? Het boek geeft het antwoord. Allereerst heeft het te maken met je persoonlijkheid. Die kun je moeizaam veranderen. Ten tweede: ervaar je een 'sense of belonging', hoor je bij een groep en voel je je daarin opgenomen? Ten derde: de druk van de huidige prestatie maatschappij. Het boek 'Generatie Zelfvertrouwen' wil een positief geluid laten horen. Jongeren hebben immers de toekomst. De maatschappij kan iets leren van hun onmetelijke creativiteit, hun digitale inzichten en hun vitaliteit. Ouders, verplichte literatuur!

Dit artikel is gebaseerd op de volgende bronnen:

[01]= Nature 618, pag. 782-789, 7 juni 2023: The illusion of moral decline.

[02]= Sociaal Cultureel Planbureau, 10-12-2024; Onderzoek Samenleven in de Toekomst.

[03]= Generatie Zelfvertrouwen, Eveline Crone & Renske van der Crujisen (2024)

Generatie Zelfvertrouwen  
Eveline Crone & Renske van der Crujisen  
Uitgeverij MavenPublishing  
2024; 219p; €22,50





# Je bent oud en onthoud niks! En wijsheid heb je ook al niet!

## Het verschil tussen ouderen en jongeren: hoe los je problemen op?

### Je bent oud en onthoud niks!



U bent oud! 'Wrijf het er maar in', hoor ik u denken. Hoe weet u eigenlijk zelf dat u oud bent, want u voelt zich nog een jonge god, toch? En als u op straat loopt, beweegt u nog als een atleet, toch? De spiegel is onaardig en dat beeld klopt gewoon niet! Ik heb geen rimpels en die norse blik had ik vroeger nooit!

Oké, de waarheid is hard. Daar sta je dan in de Albert Heijn: lijstje vergeten, vrouw niet thuis, dus het moet uit het hoofd. Er waren twee dingen die echt 'op' waren, maar welke? Inderdaad: u komt thuis met de boodschappentas en na bestudering van het vergeten lijstje, ontdekt u inderdaad de BOTER en de LUCIFERS te hebben vergeten. Hoe is het mogelijk want gisteren al speelden die twee producten de hele dag door het hoofd.

**Dit gaat u nooit meer gebeuren: hoe onthoudt u eigenlijk iets? De psychologie helpt. Lees rustig met kleine pauze hardop het volgende lijstje woorden op:** Wasmachine, kaarsvet, theedoek, euromunt, potlood, kunstgebit, armband, pepermunt, paperclip, banaan, broccoli, accu, ekster

Doe dan de volgende handeling: beweeg je ogen dertig seconden lang van links naar rechts, van rechts naar links, van links naar rechts... en dat 30 seconden lang.

Welke woorden kunt u zich herinneren uit de bovenstaande serie woorden?

Doe nog eens een keer.

Telefoon, moeder, wasmachine, kapstok, deur, blocnote, kaarsvet, theedoek, konijn, hond, euromunt, groen, tandarts, kunstgebit, bloemkool, wijn, armband, raam, kachel, pepermunt, papier, paperclip, dropjes, computer, banaan, broccoli, boek, accu, auto, ekster

Onthoud je normaal dertien woorden? Dacht ik niet. Maar door een beetje dronken je ogen heen en weer te bewegen gaat het je echt goed af. Hoe komt dit? De psychologen die dit experiment deden, lieten de ene groep van voor naar achter de lijsten lezen, de tweede groep van boven naar beneden en de derde groep deed de methode met de dronken oogbewegingen van links naar rechts etc.

Verklaring: door de ogen heen en weer te bewegen, worden de hersengebieden om iets te onthouden, extra geprikkeld. Dus: je kleindochter vertelt een emotioneel verhaal .... Beweeg met je ogen als een zombie, trotseer de verschrikte blik van je kleindochter en luister verder naar haar verhaal. Herhaal je oogbewegingen bij alle zaken die je echt wilt onthouden. Oké, bel je kleindochter op als ze plotseling niet meer langskomt en leg uit waarom je zo raar met je ogen deed. Zij heeft hier ook iets aan, als ze zaken voor een schooloverhoring moet onthouden.

### Wijsheid heb je ook al niet!

Oude mensen hebben veel wijsheid. Concreet: ze weten hoe ze alledaagse problemen moeten oplossen. Bewijs: confrontatie met jongeren, doen die het beter? Probleem 1: nieuwe versie telefoon, hoe werkt alles en wat is er anders? (jongeren in het voordeel want instrumenteel probleem) Probleem 2: je hebt iets onhandigs gezegd



tegen de buurman over de te vervangen schutting tussen de tuinen (ouderen in het voordeel want interpersoonlijk probleem).

Er zijn twee strategieën om deze problemen het hoofd te bieden. De emotionele strategie (en die kan actief of passief zijn). Of de probleemoplossende strategie.

Ouderen blijken meestal emotionele strategieën te gebruiken bij interpersoonlijke problemen, en probleemoplossende strategieën bij instrumentele problemen. Hè hè, die zag ik van kilometers afstand aankomen! Als dat zo is, dan bent u waarschijnlijk boven de zestig! Voor jongeren blijkt dit namelijk helemaal niet vanzelfsprekend te zijn. Jongeren kiezen vaak de probleemoplossende strategie, maar die werkt niet in alle gevallen.

Uitleg van de passieve emotionele strategie: 'ik ontken mijn eigen verantwoordelijkheid in de kwestie: 'Apple heeft alles veranderd en het ligt dus niet aan mij dat ik het niet snap'. Of: 'een ander lost het wel op', dus 'mijn kleinkind legt het wel in twee minuten uit hoe mijn nieuwe telefoon werkt'. Ik houd dus de emotionele betekenis van

het probleem onder controle.

De actieve emotionele strategie: 'Buurman, ik waardeer je inzet en ga akkoord met de nieuwe schutting. Kunnen we misschien nog even naar een alternatief kijken, dat iets goedkoper is, want ik ben wel een pensionado hè.'

Jongeren blijken minder effectief in het kiezen van een strategie die uiteindelijk tot een succesvolle oplossing van het probleem leidt. Wijsheid blijkt dus inderdaad met de jaren te komen.



RIJK AAN • COMMUNICATIE

## Spelen met bloemen

### De fantasie van een kind lijkt onbegrensd

Wij, als volwassenen, moeten die vrijheid van het kind denken met inspanning veroveren. Laten we dat eens toepassen op een simpele handeling: bloemen plaatsen in een vaas. Eerste vraag is gelijk 'waarom eigenlijk in een vaas?'

Dieren spelen om zich voor te bereiden op het onverwachte, op dat wat ze nooit eerder hebben meegemaakt. Spelen is heel noodzakelijk, ook voor de mens. Het houdt onze hersenen soepel en maakt ze lenig.



### Moordenaars met een speltekort

De Amerikaanse psychiater Stuart Brown deed onderzoek naar spelgedrag. Hij bevroeg moordenaars in een gevangenis in Texas. De meeste van hen hadden in hun jeugd minder kansen om te spelen. Hij bewees dat mensen met een 'speeltekort' op velerlei fronten tekortschieten. Ze zijn minder optimistisch en hun gedragingen zijn veel meer vastgeroest en bovendien hebben ze angst om te veranderen. Dat zal mede een verklaring zijn dat gedetineerden zo makkelijk in hun oude gedrag terugvallen.

Hoe dan ook, hij stelt dat ons spelen net zo belangrijk is als slaap voor onze hersenen. De opdracht aan volwassenen is dus om speels te blijven.

### Doe het eens anders

Laat je ingeroeste gedachten over het plaatsen van een bos bloemen in een vaas eens los. Doe het een keer totaal anders. Hier geven we een mooi voorbeeld.

Vul een platte enigszins opstaande schaal met een laagje water. Neem twee bosjes/bossen narcissen en schuif een elastiekje naar boven tot onder de knoppen. Snijd een stukje van de stelen af en zet de bloemen - van onderen uitgewaaierd - rechtop in de schaal, zodat er een "korenschoof" ontstaat.

Lieve bloemenlezers van RIJK, doe jij ook gek met bloemen? Stuur ons een foto! [rijkaanalles@hotmail.com](mailto:rijkaanalles@hotmail.com)



# Lief en leed in jouw straat

## In jouw straat is 96% van je buren blij als ze 'n presentje krijgen

### Is haar man overleden?

Bij de overbuurvrouw op leeftijd is de diepvrieslade uit de vriezer gevallen en ze kreeg die er niet meer in. Haar kinderen wonen ver weg en de dichtstbijzijnde vriend huist op minimaal dertig minuten loopafstand. Dus vraagt ze mij of ik even kan helpen. In drie minuten is het gefixt. Ik leerde Marjan, mijn overbuurvrouw, beter kennen door het 'lief- en leedpotje', dat iemand in de straat beheert. In de buurtapp schreef de beheerder van de lief- en leedpot, dat hij een bloemetje namens de straat aan Marjan had gegeven. Marjans man was ernstig gevallen. Niet veel later berichtte hij dat er weer een bloemetje en een lieve brief naar Marjan ging, want haar man was overleden in het ziekenhuis. Ik had hem eigenlijk nog niet gemist, zeg ik tot mijn schande. Dat zette mij aan het denken; ik ken de bewoners in mijn straat eigenlijk erg slecht. Ik zwaaide altijd naar Marjan en haar man, maar hun namen wist ik eigenlijk niet. Door dat 'lief- en leedpotje' kende ik haar naam. Na de begrafenis heb ik haar thuis opgezocht en zei haar dat ze altijd om hulp bij mij en mijn vrouw kan vragen. "Kleine of grote zaken; schroom niet Marjan!"

### Korte historie van het potje

In 2013 vond de politie in de Jan Porcellistraat een reeds 10 jaar overleden vrouw. Een schok ging door Nederland, want hoe totaal onbekend de vrouw ook was, nu haalde ze alle kranten. (Lees RIJK 4,

januari, pagina 32 e.v.). Het lief- en leedpotje was toen eigenlijk bijna geboren. 'Opzoomeren' is beroemd, doordat mensen elkaar leren kennen als gevolg van de georganiseerde acties en feestjes in de buurt. Er zijn nu 2000 straten die 'Opzoomeren', dat is een derde van alle straten in Rotterdam. Leer je buren kennen, dat is de speerpunt die de straatbewoners moet raken. Het lief- en leedpotje moet dit nog meer verankeren in een straat. Er hebben ruim 900 straten zo'n potje. Het idee is inmiddels door 43 andere gemeentes in Nederland overgenomen. Alles voor een sterk straatnetwerk.

### Zo'n potje spoort aan tot actie

Bij mij in de straat brengen ze een flesje wijn naar nieuwe bewoners. Een Dick Bruna boekje (in het Rotterdams) wordt overhandigd bij een geboorte. Alles wat met lief-en-leed te maken heeft krijgt aandacht. Maar de bewoner die het betreft moet dat natuurlijk wel willen delen. Soms trouwen, rouwen en leven mensen liever anoniem. Zij stellen geen presentje op prijs. De beheerder van het 'lief- en leedpotje' moet dat goed in zijn oren knopen en zich gedragen naar de wensen van de buurtbewoners. Doe je dat niet, dan kunnen er onverwachte zaken op doemen. Voorbeeld? Ja hoor, twee bewoners gaan trouwen maar houden dat geheim. Slechts een buurtbewoner weet het want hij is uitgenodigd op het feest. Die dag arriveert een prachtige gele oldtimer in de straat. Het

kersverse bruidspaar poseert voor een mooie foto bij de auto. Een lieve buurvrouw iets verder ziet het en maakt een foto en zet het in de buurtapp. Onschuldig toch? Nee, het bruidspaar had alle gasten met een smoes naar de feestlocatie laten komen en niet gezegd dat het om hun trouwen zou gaan. Dat zouden alle gasten ontdekken als ze in bruidskostuum uit de oldtimer zouden stappen. Goddank was die ene uitgenodigde buurtbewoner die dag op vakantie en bevond zij zich dus niet op het (geheime) trouwfeest. Wat was er gebeurd als opeens de buurtapp rinkelde en die geopend en gelezen was? Per ongeluk zou de surprise verraden zijn. Weg verrassing van mijn buurtbewoners. Het bruidspaar is nog nooit zo blij geweest met een dierbare vriendin, die afwezig was, op het moment dat zij er had moeten zijn.

### Negativiteitseffect

Opvallend aan het potje is dat het meer een 'liefpotje' is, dan een 'leedpotje'. Om leed openbaar te maken, heb je veiligheid nodig. Iemand die iets ernstigs is overkomen, wil alleen goed getroost worden; oppervlakkige en niet gemeende opmerkingen moeten vermeden worden. Anderzijds speelt ook mee dat we graag willen laten

zien dat alles goed met ons gaat, dat we alles goed geregeld hebben. Leed gooit die spiegel kapot, waarin we bekeken willen worden. Komt nog bij dat we als mens pijn en verlies wegduwen; we hebben er een aversie tegen. En we willen ook het liefst bij de winnaars horen en de verliezers vermijden. Aanhangers van een presidentskandidaat die verloren heeft, worden massaal en heel snel 'ontvriend' op bijvoorbeeld Facebook. Wij willen gewoon niet bij de verliezer horen. In de psychologie hebben ze daar veel onderzoek naar gedaan. Het staat bekend als het 'negativiteitseffect'. Mensen ervaren 'leed' eerder als afwijkend van de 'norm'; 'lief' is de standaard en 'leed' de uitzondering. Het 'leed' wordt door iemand als zwaarder en afschuwelijker gevoeld dan het 'lief'. Wij vinden dan ook dat we iemand beter leren kennen in zijn 'leed' dan in zijn 'lief'. 'Lief' is normaal en zegt niet zoveel over iemands persoonlijkheid. 'Leed' doet dat wel. (Kijk op: [www.opzoomermee.nl/lief-en-leed](http://www.opzoomermee.nl/lief-en-leed) of bel 010-2131055)



## Nog meer psychologie

In het lief- en leedpotje zit geld om iets voor de ander te kunnen aanschaffen. Ook in geldelijke transacties komt dit psychologische effect voor. Het heet dan 'verliesaversie'. Neem de volgende twee situaties. De eerste: je betaalt 15 euro voor een bioscoopkaartje. Na tien minuten wil je de zaal inlopen maar je bent je kaartje kwijt! Dat geld krijg je niet terug. Koop je beneden in de hal opnieuw een kaartje voor 15 euro, totaal dus 30? De psycholoog Richard Thaler rapporteert dat slechts 43% van de mensen dit doet. Situatie twee: je loopt naar de bioscoop om daar voor 15 euro een kaartje te kopen. In de hal ontdek je dat je de biljetten van 10 en 5 euro in je linker broekzak verloren bent. Shit. Koop je aan de kassa dan toch een kaartje? Richard Thaler rapporteert dat nu 88% een kaartje koopt. (De film kost dan trouwens ook 30 euro, net als in situatie 1).

## Hoe je met leed omgaat, zegt veel over iemand

### Richard Thaler legt het uit

De verschuiving is markant natuurlijk: 43 tegen 88 procent. In ons hoofd vindt er een transactie plaats: ik betaal 15 euro en dan krijg ik gelijkwaardig daarvoor een filmervaring. Maar als ik plotseling 30 euro moet aftikken voor deze ervaring dan vindt mijn mentale rekening in mijn hoofd de kosten en de film niet meer in balans. De verliesaversie is te groot en 43% van de bezoekers draait zich om. Maar in situatie 2 wordt het verlies van de twee eurobiljetten met een totale waarde van 15 euro niet op de mentale rekening van de film gezet. We nemen het verlies. De film blijft in ons hoofd 15 euro kosten, dus koopt 88% een kaartje.

Hoe komt het dat dit gebeurt in ons hoofd? Simpel. Onze hersenen hebben beperkte verwerkingsmogelijkheden. Dat komt door drukte en de trage en wispelturige werking van onze hersenen. We kunnen in de situaties 1 en 2 dus niet begrijpen dat het lood om oud ijzer is: de film blijft gewoon 30 euro. De nobelprijswinnaar Daniel Kahneman spreekt dus niet voor niets van 'Ons feilbare denken'. Onze hersenen zijn helemaal niet zo onfeilbaar als we denken. Onze hersenen bedriegen ons constant en we moeten dus goed nadenken over ons denken! In het boek van Kahneman moet je wel doorlezen tot aan pagina 478, want pas vanaf pagina 479 legt hij bovenstaande uit.



Soms willen bewoners geen lief- en leedcadeau



# Een mooi gesprek tussen pro's en anti's

*Als je tegenover elkaar staat in je opvattingen, hoe kan er dan toch een zinvol gesprek komen? Daar weten bijvoorbeeld vredesonderhandelaars tussen Gaza en Israël alles van.*

## Vredesonderhandelaars

Het boek Supercommunicatie van Charles Duhigg wordt alom geprezen. Zijn kennis van 'gesprekken voeren' is groot. Laten we inzoemen op de moeilijke gesprekken tussen aartsvijanden. Bijna altijd lukken zulke gesprekken niet en ontstaat er erg snel ruzie en afwijzing. Maar Duhigg gaat dit onderwerp niet uit de weg. Hij voert ons mee naar het beroep van vredesonderhandelaar. Hoe flikken die het om partijen met zulke tegengestelde belangen toch bij elkaar te brengen?



## Basis van alle communicatie

Allereerst zijn er drie soorten gesprekken. De eerste gaat over de inhoud en kenmerkt zich door de vraag 'waar gaat het eigenlijk om'. Bij dit soort gesprekken wordt het controlecentrum in het voorste deel van onze hersenen geactiveerd. Hiermee nemen we besluiten en vormen we meningen op basis van feiten.

De tweede raakt onze emoties en kenmerkt zich door de vraag 'hoe voelen we ons'. Verschillende andere delen van onze hersenen worden hierbij geactiveerd, zoals de amygdala, hypocampus en de nucleus accumbens (laat deze moeilijke woorden maar voor wat ze zijn, onthoud alleen dat deze verschillende delen een gesprek kunnen doen kortsluiten).

De derde gaat over de geschiedenis die we persoonlijk meedragen en kenmerkt zich door de vraag 'wie zijn we'. Het is de sociale mindset waarmee we een gesprek voeren.

Gesprekken lopen uit de hand of worden als vervelend beschouwd, wanneer we niet op dezelfde golflengte zitten. Het lastige is dat we in gesprekken eigenlijk alle drie de soorten toepassen. Uitvinden welk gesprek we samen voeren is de eerste opdracht voor goede supercommunicatie. Stel gerust vaker de vraag: 'Wil je dat ik oplossingen bedenk of wil je even je hart luchten?' Of: 'Wil je dat ik je help (soort 1), een arm om je heen sla (soort 2) of naar je luister (soort 3)?'

## Diepe conflicten: hoe nu?

Eerst moeten we erkennen dat een conflict nooit alleen is. Er is niet enkel een inhoudelijk probleem tussen twee strijdende partijen. Dat zou eenvoudig kunnen worden opgelost met geven en nemen, jij een beetje en ik een beetje. Onder dat eerste conflict zit het emotionele conflict, onze boosheid en onze teleurstelling over het onderwerp van ons gesprek. Het is zaak onze emoties te benoemen met wederzijds respect, om hoe dan ook elkaar te kunnen begrijpen. Maar is de sfeer van het gesprek wel veilig genoeg om die emoties op tafel te leggen?

Die sfeer van veiligheid kun je creëren door te laten zien dat er geluisterd wordt naar elkaar. Er is ruimte om te benoemen hoe je je voelt.

## Laten zien dat je luistert

De meeste mensen denken dat je aan de ander laat zien dat je luistert door het knikken van je hoofd of juist door het elkaar aankijken. Maar als je zelf spreekt, is het bijna onmogelijk om gelijktijdig op te letten hoe de ander doet. Beter is: vat de woorden van de ander samen in je eigen woorden en vraag dan of dit klopt. Maar er is altijd ook een derde conflict: je persoonlijke ervaringen die je gesprek kleuren en beïnvloeden. Het is dus zaak om elkaar te vragen welke persoonlijke herinneringen je hebt aan het onderwerp van het gesprek. Zo was de voorstander van vuurwapens-mogen-bezitten getuige van een roofoverval op haar grootouders. 'Dat pistool is mijn stukje gemoedsrust'. Maar een ander was ooit vlakbij een school-schooting en zag met eigen ogen de ellende van een vuurwapen. Elkaars ervaringen aanhoren (= 'wie zijn we') geeft begrip en loutering.

Bovenstaande is in het kort een gedeeltelijke samenvatting van wat Charles Duhigg ons probeert te leren. Ik zou een ieder aanraden om zeker te lezen over de liefdesprofessoren die ontdekten waarom het ene stel gaat scheiden en het andere niet. Het is onthutsend eenvoudig!

Supercommunicatie  
(het geheim achter een goed gesprek)  
Charles Duhigg  
Uitgeverij Spectrum  
2024; 350p; €24,99



# Meer dan een half miljoen foto's



## Wat is bijzonder aan Bep en Tinus?

Het heeft zo zijn voordelen als je elke dag weer, ruim zestig jaar lang, foto's maakt van de woonwijk. Dat is namelijk de bezigheid van het echtpaar Bep en Tinus de Does uit Vreewijk.

Toenmalig burgemeester Opstelten vond het zo bijzonder, dat hij de twee een Erasmusspeld heeft opgestoken. Ja, als je zo bekend bent in de buurt, dan mag je even voorpiepen. Tinus mocht achter de afrastering staan toen de blindganger uit WO-2 geruimd werd. Bijzondere foto's, dat begrijp je.

Maar de gemeente mag de twee fanatieke fotografen dankbaar zijn, want zo wist Tinus dat oud-burgemeester Hazenberg ooit een ceremoniële tijdcapsule, een koker, in de gevel van het huis aan de Jan Vrijlandtsingel 80 had gemetseld. In de nieuwbouw van Smeetsland komt deze oude tijdcapsule opnieuw ingemetseld terug. Ook dat zetten Bep en Tinus op de foto, als ware het een Droste-effect. Zij weten dat Jos Brink aan de Voorde woonde bij tante Annie en oom Roel. Elke televisieshow bedankte hij Annie aan het eind. Nu staat er in een parkje (Lede 158) een standbeeld van Jos, dankzij oom Tinus en tante Bep!

## Wat beweegt Tinus (en Bep)?

Vanaf zijn tiende fotografeert Tinus al, eerst met een plastic fotocameraatje en nu met een digitaal wonder om de nek. De eerste foto die hij maakte, was van zijn ouderlijk huis aan de Smeetslandsedijk

in Lombardije. Dat deed hij omdat het hierna gesloopt zou worden. Onmiskenbaar wordt Tinus aangetrokken tot te slopen panden. "Ik leg alles vast en daarna is het weg". Tinus en Bep vragen zich vaak af, waarom alles plat moet om daarna weer de hoogte in te gaan. Weg zijn dan de sociale contacten en de betaalbare huren. Het doet hen pijn. Wat wil je ook als je al vanaf je jeugd meemaakt dat overal waar je woont, je weg moet, waarna de huizen tegen de grond geslagen worden.

De herinneringen die Bep en Tinus hebben aan de Kerkedijk, aan de Bas Jungeriusstraat (waar ze voor het eerst gingen samenwonen), aan de Katendrechtse Lagedijk, aan de Veldstraat, aan de Ploegstraat en aan de Egstraat zijn hun dierbaar, juist omdat al deze huizen afgebroken zijn.

In hun huis liggen keurig geordend in stalen archiefkasten meer dan een half miljoen foto's en nog zo'n 20.000 dia's. Het is de buit van hun melancholische strooptochten langs inmiddels verloren historie. Over hun fototochten is een korte speelfilm gemaakt. De eindexamenfilm van Suzanne Koopstra heet 'De toekomst is failliet' en schets het dagelijkse doen en laten van het melancholische echtpaar Bep en Tinus.

Vanaf het volgende nummer foto's uit onze wijken die afkomstig zijn van Bep en Tinus. Dank dat ik jullie mocht ontmoeten.





# Naar een zinvol bestaan

*Rust in je leven is belangrijk om te ontdekken wie je bent*

## Intentioneel leven – Ernst-Jan Pfauth

Ernst-Jan ging chronisch ongelukkig door zijn leven. Na de geboorte van zijn zoon gooide hij het roer om. Voor de krant 'De Correspondent' besloot hij de ongeveer 70 wetenschappelijk onderbouwde zelfhulpboeken over geluk te recenseren.

Hij ontdekte over gelukkig worden dat wat we allemaal allang weten, maar niet toepassen in ons leven. Alle zeventig boeken somden het volgende lijstje op:

Intentioneel Leven  
Ernst-Jan Pfauth  
Maven Publishing  
2024;168p.; €22,50



### 1= Met zoveel aandacht iets doen dat je de tijd vergeet.

De psycholoog Mihály Csikszentmihályi noemt dat 'flow'. (Kleine dertig jaar college over flow gegeven en nog weet ik niet hoe je zijn naam uitspreekt). Kleine kinderen ervaren dat gevoel nog bijna vanzelf. Let op: ze steken dan het puntje van hun tong uit de mondhoek.

### 2= Werken aan iets waar je in gelooft.

Dat noemen we 'intrinsieke motivatie'. Er is dus geen beloning die je aan het werk doet zetten (= extrinsieke motivatie), maar louter je eigen wil en wens doet je dit beslissen. Door intrinsieke motivatie houd je iets veel langer vol. Hoe meer je je richt op beter worden in iets, in plaats van op de extrinsieke beloning die het oplevert, hoe meer plezier je erin zult krijgen.

### 3= Iets betekenen voor anderen.

Kijk, dit is precies de reden dat ik het Magazine RIJK maak. Ik denk en weet uit de reacties, dat lezers iets hebben aan de inhoud. Vaak geven ze het blad door aan hun kinderen, vrienden of collega's. "Dit moet je lezen, Piet. Zal je aanspreken". Ernst-Jan ontdekte dat hij, voordat hij dit inzicht kreeg, feitelijk alleen maar met zichzelf bezig was.

### 4= Dankbaar zijn voor wat je hebt.

Stilstaan bij wat je allemaal hebt, vriendschap, partner, kinderen, natuur, familie, goede gesprekken en plezier in je werk, maakt dat je de kwaliteit beseft van wat er is. In dankbaarheid komt het leven even tot rust en dat voelt goed in deze jachtige tijd.

### 5= Een financiële buffer hebben.

Wanneer je geen geldzorgen hebt, heb je controle over je leven. En laat het gevoel dat je je eigen leven kan leiden, net een onderdeel zijn van dat geluksgevoel 'flow'.

### 6= Tijd doorbrengen met de mensen van wie je houdt.

Alles wat je doet, gaat ten koste van iets anders. Je moet kiezen wat er echt toe doet. Met wie kan jij je echte zelf zijn? Het jachtige bestaan, de 'fear of missing out', inruilen voor het besef dat het leven duizend keer harder gaat dan jij bij kunt benen, laat de 'joy of missing out' toe. Dat laatste is een weldaad.

### 7= Leven volgens je eigen waarden.

Cabaretier Jochem Myer heeft de waarden waar hij naar leeft zelfs op zijn lichaam getatoeëerd. Op zijn linkerarm staat de Japanse term 'ikigai' wat staat voor de reden om op te staan in de ochtend om iets moois te gaan doen. Op zijn rechterarm staat de Latijnse tekst 'spectate ad bonum', richt je op het goede, o.a. dat hij dankbaar moet zijn.

De bedrijfspsycholoog Tony Crabbe wijst erop dat je niet gelijk moet denken, dat je je persoonlijke waarden snel vindt en dat die onveranderlijk zijn. Accepteer dat je er misschien net naast zit, als je denkt een persoonlijke waarde gevonden te hebben. Hoe je die persoonlijke waarden dan ontdekt?

Stel jezelf eens de volgende vragen: wat zijn mijn sterkste punten?; waarmee heb ik het leven van mensen beïnvloed?; wat waren de momenten waarop ik mezelf echt overtrof?; waar komen mijn ontevreden gevoelens vandaan?; hoe omschrijven anderen mij?; welk onrecht maakt me boos?; wat zou ik doen als ik steenrijk zou zijn?; waar steek ik veel moeite in?

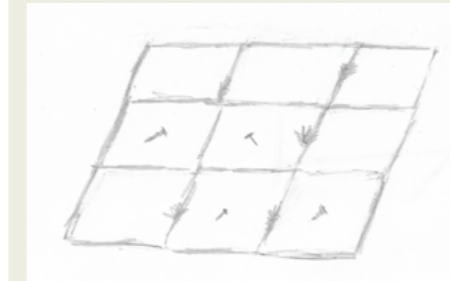
Als uitsmijter het advies van de moeder van Umberto Tan: "Laat me je één ding leren: als je een keuze hebt, kies altijd voor het beste. Terug kan altijd. Vooruit is veel moeilijker. Wat maakt het uit, waarom zou je bang zijn voor een keuze omdat die te ambitieus is?"



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

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

## Spel 17: waar de stoep al goed voor is



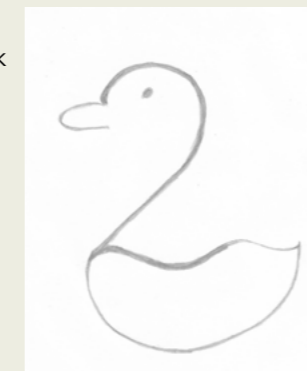
Maak met een stuk krijt (rode baksteen is gratis krijt) een vierkant van drie bij drie straatstenen. Het lijkt bijna op boter, kaas en eieren, maar 't is net iets anders. Je speelt het

dus ook met z'n twee. Ieder heeft drie gelijke voorwerpen, bijvoorbeeld de een drie lange spijkers en de ander drie lange schroeven. Om de beurt legt iemand een van zijn drie voorwerpen in een van de negen vakken. Een ieder probeert om en om zijn drie voorwerpen op een horizontale, verticale of diagonale lijn te krijgen. Wanneer alle drie de voorwerpen gelegd zijn (en nog geen van beiden gewonnen heeft), dan mag een ieder een voor een voorwerp van zichzelf in een ander vakje leggen. Het voorwerp dat daar al ligt, wordt op het plekje van het verhuisde voorwerp gelegd. Dat kan net zolang tot een van de twee toch drie op een rij heeft.

## Spel 18: Van een naar twee en terug

Je tekent op een vel A4-papier het cijfer 1. Je vraagt aan je kind of hij/zij daar een twee van kan maken. Dat gaat je kind zeer gemakkelijk af, want onder aan de 1 komt een krulletje naar rechts en boven aan de 1 een krulletje naar links. Zie daar een 2!

Maar kan je kind nu van die twee ook weer een eendje maken? Dat lukt je kind dus niet, want je kind heeft niet door dat jij geen '1-tje' zei maar 'eendje'. Nou, jij tekent zo het lijf en de kop van een eend aan die 2.

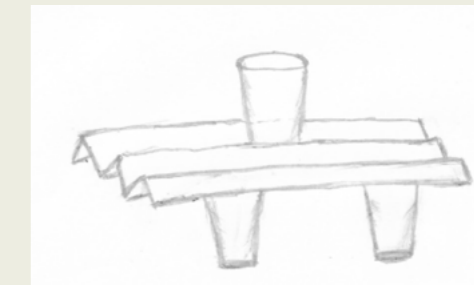


## Spel 19: Hoe sterk is papier?

Je hebt een leeg vel A4-papier en drie gelijke glazen nodig. Twee glazen zet je 10-15 cm uit elkaar. Op die twee glazen leg je het vel papier. De opdracht aan jouw kind is heel eenvoudig. Zet het derde glas op het stuk papier tussen de twee onderste glazen. Dat lukt

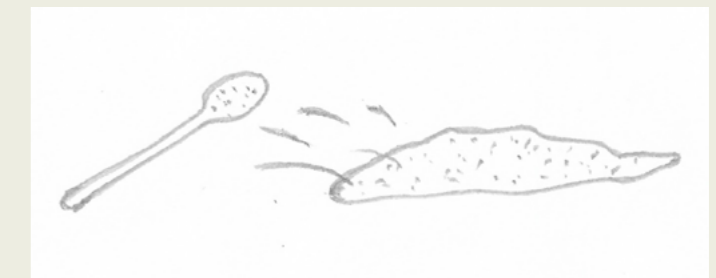
dus niet, want het papier is veel te dun om de last van het glas te dragen.

Laat je kind nadenken hoe dit eventueel toch zou kunnen lukken. Jij weet de oplossing: vouw het stuk papier over de lengte in gedeelten van een centimeter breed. Er ontstaat dus een soort ribbelpapier en dat is sterk genoeg om het glas te dragen.



## Spel 20: Elektrische magie

Gooi een klein bergje zout en peper bij elkaar; het zout onderop. Pak een klein en stevig plastic lepeltje. Geef dat aan je kind met de opdracht daarmee de peper van het zout te halen. Er mag geen zoutkorrel meegenomen worden. Dat lukt totaal niet. Maar jou lukt het natuurlijk wel. Hoe? Door het lepeltje een poosje stevig en snel over de mouw van je wollen trui te strijken. Het plastic lepeltje is nu statisch. Wanneer je het lepeltje over de peper heen en weer beweegt, dan plakt de peper aan het lepeltje. Magie!



Laat ons weten hoeveel plezier het gaf. Je mag met een foto in de krant! [rijkaanalles@hotmail.com](mailto:rijkaanalles@hotmail.com)

In het volgende nummer weer nieuwe spelletjes!

Vorige 16 spelletjes zoeken? Kijk op [www.rikroelfzema.nl](http://www.rikroelfzema.nl) en klik op 'Het (kwartaal) tijdschrift RIJK', nr. 1 t/m 4



# Ravenpad in 's Gravenland

*Dieren willen je soms iets vertellen. Luister naar ze.*

**In mijn linkerooghoek zie ik hem staan. Een imposante pikzwarte verschijning met glanzende veren en een kraaloog. Hij kijkt me recht aan. Mijn zintuigen staan op scherp. Wat wil deze raaf van mij? Zal ik rustig blijven zitten of opstaan?**

Ik heb deze raaf eerder ontmoet een paar maanden geleden onderweg naar de sportschool. Het is het wandelpad in 's Gravenland, waar veel mensen hun honden uitlaten. Als je na het passeren van metrostation Capelsebrug onder de weg door loopt en direct linksaf slaat loop je tussen de bomen langs een hoge heg, die als afscheiding van de autoweg fungeert. Aan de andere kant is een waterpartij en woonwijk zichtbaar.

Ik liep daar dus op dat pad in 's Gravenland in gedachten over mijn training voor de huttentocht, die ik zou gaan maken in de Dolomieten. Voor het eerst na achttien jaar een vakantie zonder man en zoons. Best spannend! Ineens vloog er een raaf recht op me af. Hij vloog bijna tegen mijn hoofd aan vanuit de boom langs de kant. Ik deinsde achteruit en keek om me heen wat er nou precies gebeurde en of er meer mensen waren, die het gezien hadden. Nog enigszins op scherp en bijkomend van de schrik vroeg ik mezelf af of dit toe-



val was. Misschien was het wel mijn overleden vader, die me wilde waarschuwen of iets wilde vertellen.

Met deze gedachten in mijn hoofd loop ik verder naar de sportschool. Op de terugweg had ik nooit verwacht dat deze raaf met een enorme hoekduik weer op me af kwam stevenen. Ik keek hem nota bene aan, omdat ik toch wel op mijn hoede was. Ik zette het dit keer op een rennen en met de schrik nog in m'n benen kwam er een vrouw met een hond op mij aflopen. Ik vertelde haar dat ik was aangevallen en ze begon te lachen. Elk jaar schijnen er in een bepaalde periode mensen te worden aangevallen door raven op deze plek. Zij gebruikt zelf haar ballenstok van de hond om haar hoofd te beschermen als ze er langs loopt. Volkomen logisch dat de raven hun kroost willen beschermen natuurlijk!

Als iets mij is bijgebleven van mijn spirituele reis tot nu toe, is dat ik mijn angst in de ogen moet kijken om er wat van te leren. Een vriendin heeft mij wel eens verteld dat dieren je iets willen duiden. Wat wilde deze raaf mij vertellen? Het had te maken met angst daar was ik wel achter. Vanaf het moment dat ik besloten had om met een vriendin zonder man en kinderen op huttentocht te gaan was er een enorme adrenaline en vuur in mij gaan branden. Ik kon er soms niet van slapen, zo'n fysieke uitdaging van elke dag 8 uur wandelen in combinatie met klimmen. De overweldigende ongerepte natuur daar keek ik naar uit! Maar het slapen in een berghut in stapelbedden op een slaapzaal met twintig personen, daarvan brak het zweet me regelmatig uit. Ik zou mijn angst voor het zonder kinderen en man weggaan opzij zetten.

Al die jaren dat ik met mijn man samen was en vooral toen we kinderen kregen, had ik moeite met weggaan. Als hij op zakenreis ging zag ik hem in mijn hoofd aangereden worden door een auto. Ook zelf weggaan vond ik te eng. Maar nu voelde ik naast al die angsten ook een enorme adrenaline en opgewondenheid om deze reis te gaan maken. Gewapend met een enorm perfectionistisch uitgeschreven trainingsprogramma en oefeningen voor blessurepreventie ging ik aan de slag. Tot mijn grote vreugde ging een gezamenlijke vriendin van mijn man en mij mee op huttentocht. Ik heb een mannengezin en dan is er niet veel ruimte voor je vrouwelijke energie als je daar zelf geen ruimte en tijd voor maakt. Het feit dat ik dit avontuur met een vrouw aanging maakte het achteraf een feest van herkenning.

Halverwege mijn training ging het echter mis. Bekkenontwrichting

en uitstralende zenuwpijn in rug, bil, hemstring en voet. Uit mijn werk als massagetherapeut heb ik geleerd te luisteren naar mijn lichaam. Het bekken, de basis voor veiligheid en geloof in onszelf. Ik was het kwijt. 'Niet opgeven' zei ik tegen mezelf.

Ik maakte een afspraak met mijn oude fysiotherapeut, de huisarts en de osteopaat, die me al eerder geholpen hebben. Gelukkig ditmaal zijn osteopaat en fysio het eens. Mijn bekken is uit het lood en kan met een behandeling worden rechtgezet. Met een krakend geluid in mijn bekken voel ik m'n zenuwen zich terugtrekken en is ook het gevoel in schouder en voet weg. De fysio prikt wat dry needling naalden in mijn bilspieren om de spanning door overcompensatie te verminderen en klaar ben ik weer. 'Jij gaat gewoon je training weer oppakken met in de eerste week iets meer pauzes en dan komt het helemaal goed'

Nog wat voorzichtig en onwennig met mijn nieuwe wandelschoenen ga ik op pad. Die oude wandelschoenen vertrouw ik niet meer. Een misstap of verkeerd schoeisel kan de oorzaak zijn geweest van de bekkenontwrichting. Ze voelen wat ruim, maar zitten wel erg lekker. De pijn in mijn linker bil is duidelijk voelbaar op het moment dat ik ga zitten op een houten bankje om pauze te houden. De zonnestralen schijnen in de verte door de bladeren van de bomen, maar hier op het bankje in de schaduw is het nog fris in de ochtend. De koele lucht, de vochtige grond, het geluid van de vogels en verder niemand om me heen. Alleen met mijn gedachten. Het goede nieuws dat de huttentocht door kan gaan zingt nog wat rond in mijn hoofd. Ik maak aanstalten om op te staan, maar in mijn linkerooghoek zie ik hem ineens staan. Pikzwart midden op het pad en het kijkt met zijn kraalogen in mijn richting. Daar op mijn pad staat mijn angst!

Ineens besef ik mij dat alles klopt en de tranen lopen spontaan over mijn wangen. Nog even mag ik van mijzelf zo blijven zitten tot de ontlading zijn werk heeft gedaan. Vertrouwen hebben in mezelf en in mijn kracht. Dat is wat deze raaf mij wilde vertellen! Ik zit op het bankje in het bos. De angst is weg en de pijn in mijn bil is verdwenen. Vastberaden sta ik op, slinger mijn rugtas op mijn rug en klik behendig de heupband dicht. Terwijl ik aan de schouderbanden sjoer om de tas weer in de juiste positie te krijgen, loop ik recht op de raaf af en als ik dichterbij kom hupst het imposante dier als een mak vogeltje opzij en druipt af tussen de bomen.

Het wandelpad heb ik omgedoopt tot Ravenpad 's Gravenland! Het is een prachtige plek waar ik mijn vertrouwen en kracht heb terugge-

vonden! Ook al ligt het pal naast de weg, het licht schijnt mooi door de bomen op het water en zowel voor oudere als jongere kinderen en honden is er genoeg plek om te sporten, ravotten en spelen. Ga er maar eens kijken en bedenk bij het eerstvolgende dier wat op je pad komt wat deze ontmoeting voor jou zou kunnen betekenen!





# Hier zijn de boeken mensen

*De maandelijkse boekenmarkt in de Sint-Caeciliakerk is niet meer*

## Na elf jaar stopt het

Elf jaar lang was er een maandelijkse boekenbeurs in de kerk aan de Zocherstraat in Het Lage Land. Een groep vrijwilligers, die groter is dan je denkt, sjouwden elke maand honderden bananendozen met boeken vanuit een opslagloods in een auto om ze bij de kerk weer naar binnen te dragen. Aan het eind van de dag volgde het omgekeerde ritueel. De organisatoren reden het halve land door om iedere maand weer een nieuw en verfrissend aanbod te hebben. Met eigen ogen heb ik gezien dat de meeste bezoekers elkaar kennen. Veel boekzoekers dienden wensenlijstjes in bij de organisatie. En zo was ik er getuige van, dat er ergens een doosje tevoorschijn getoerd werd, waar dan een bij naam genoemde bezoeker in grasduinde. Wat de bezoeker niet wilde, ging direct in een van de dozen in de kerkruimte (zie foto). Op het hoogtepunt telde zo'n wensenlijstje 500 items, maar meestal waren het er zo'n 200, en soms weer minder.

## Wie wordt hier rijk van?

Bezoekers komen binnen met grote Blokkertassen met boeken, die gelijk over de dozen in de kerk verdeeld worden. 'Bedankt Trees!'. Een andere bezoeker heeft vijf boekjes bij zich en geeft die af aan een van de vrijwilligers. Veel bezoekers kopen maandelijks boeken en brengen ze een maand later weer mee. 'Zie het als een donatie', zegt de vrouw. Elf jaar geleden bestond de kerk 50 jaar en de boekenmarkt is toen als activiteit geboren. Tien bezoekers waren er de eerste keer. Dat groeide tot gemiddeld zo'n 80 – 90 mannelijke en vrouwelijke boekfanaten.

Alle mensen weten het. De verdiensten gaan voor de helft naar de kerk en de andere helft naar een stichting in Delft om mensen minder eenzaam te maken. Alle uren dat ik er was, heeft niemand een poging gewaagd af te dingen.

## Een gemeenschap in rouw

In 1981 zong Henny Vrienten van Doe Maar "Dit was de laatste keer, al doet het zeer, ik kom niet meer". Het liedje gaat over een verloren liefde en eenzaam blijft de zanger achter: "Van een droom beroofd, het is nu ik, niet wij". En dat zag ik die laatste zondag. De liefde was ten einde maar niet iedereen bevatte het nog. Soms weer wel, dan vlamde de pijn op, want weet dat de markt stopt, omdat de organisatoren van het eerste uur ernstig ziek zijn. Sommige bezoekers hebben dan ook een afscheidscadeau als dank meegenomen. Een fles wijn wordt met betraande ogen in ontvangst genomen. En ik schrijf hier: ik schoot ook vol bij het zien van zoveel liefdevolle

gebaren – die had ik die zondagochtend niet zien aankomen. Deze laatste dag was er geen 'ik', alleen maar 'wij'.

## Koek en Zopie

En dan dat overweldigende aanbod van koffie of thee. Ik ben wel 20 keer gevraagd of ik iets wilde hebben. In de koffie- en theehoek was het de hele dag een mierenhoop. Schuif maar aan en praat met iedereen. Het lijkt soms alsof iedereen wacht op een praatje. Mooi is ook dat op deze laatste dag (alle boeken 1 euro) het volgelopen is met handelaren. Als aasgieren maken zij hun portemonnee al lopend steeds dikker. Maar alle vaste bezoekers en de organisatie hoor ik met geen kwaad woord hierover. Elf jaar was iedereen welkom en werd een ieder gerespecteerd, dus dat gebeurt ook de laatste dag. Wat een geanimeerde dag heb ik gehad daar in die kerk, waar iedere zondag het Rooms Katholieke woord van God verkondigd wordt. En ik zeg je, lezer, als eenvoudige oud-theologiestudent uit Nijmegen, dat ik Jahweh in die kerk op de boekenmarkt heb zien rondlopen. Hij heeft alle boeken (en dus niet alleen de theologische) een voor een opgepakt. Het leek alsof hij brood en vis uitdeelde.



# Een buurtidee: wat is het en wat kun je ermee?

*Krijg hulp als je een leuk plan voor je buurt hebt*

## Historie van het Opzoomeren

Opzoomeren is een echte Rotterdamse uitvinding van meer dan 30 jaar geleden. De Opzoomerstraat in Rotterdam-West kampte met overlast en verloedering. De bewoners van de straat waren er helemaal klaar mee en besloten toen, heel verrassend, tot juist een positieve aanpak. Ze gingen zelf aan de slag om de straat schoon te houden, op te fleuren en weer leefbaar te maken. Dat werkte. En het werkt nog steeds. Ruim 30 jaar later zijn er meer dan 1800 straten aangesloten bij "Opzoomer Mee". Ook in 's-Gravenland, Prinsenland en het Lage Land zijn er straten die al vele jaren meedoen. Zij houden acties om de straat schoon te maken, organiseren zo nu een dan een feestje voor de bewoners en hebben een "lief- en leedpotje" om de burens met wie het niet zo goed gaat, een handje te kunnen helpen.

## Voorbeelden van buurt ideeën

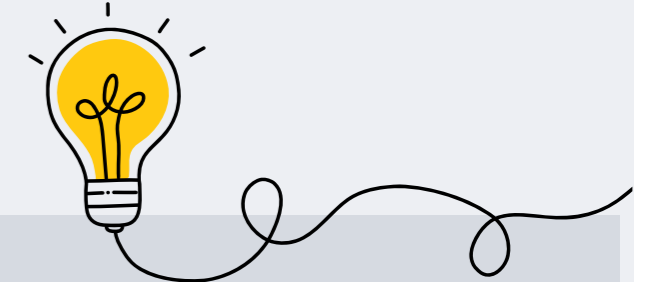
Soms ontstaan er ideeën die groter zijn dan de straat: een buurtidee dus. Ook daarvan hebben we in onze wijken de afgelopen jaren steeds meer voorbeelden gezien. Ouders die voor de kinderen uit hun buurt een extra spannende Halloween organiseren. Vrijwilligers die taallessen geven in de Prinsenhof en het Palet. Of bijvoorbeeld een cursus bloemschikken in de Amaliahof. Of bewoners die een stukje openbaar groen in zelfbeheer nemen en het inrichten zoals zij dat zelf mooi vinden en dan met elkaar zorgen voor het beheer en onderhoud.

Of moeders die de Avondvierdaagse weer nieuw leven inblazen, omdat die sinds corona niet meer is georganiseerd. Of jongeren die met elkaar muziek (Leren) maken en senioren die een koor oprichten

en in de wijk oefenen en optreden. Of een feestelijke koningsdag in de speeltuin bij de kleedjesmarkt. Er zijn voorbeelden te over. Al deze buurtinitiatieven dragen bij aan een leefbare wijk, met mogelijkheden te ontspannen, te leren, elkaar te ontmoeten en met elkaar te ondernemen.

## Hoe krijg je hulp?

De wijkraad 's-Gravenland, Prinsenland en het Lage Land heeft budget gekregen om goede buurtideeën subsidie te geven. Deze subsidie voor bewonersinitiatieven is eenvoudig aan te vragen. Het is bedoeld voor buurtideeën die door bewoners zelf worden georganiseerd en uitgevoerd, soms met hulp van een bedrijf of organisatie als dat nodig is. Het gaat om initiatieven die "openbaar" zijn, dus iedere buurtbewoner moet kunnen meedoen. Het gaat om ideeën zoals destijds van de bewoners van de Opzoomerstraat: op een positieve manier bijdragen aan de leefbaarheid van onze straten, buurten, wijken en stad.



**Wilt u meer informatie? Wilt u weten of uw idee voor subsidie in aanmerking komt? Wilt u er eens over van gedachten wisselen?**

**Op de website van Opzoomer Mee ([www.opzoomermee.nl](http://www.opzoomermee.nl)) vindt u veel informatie over de buurtideeën en bewonersinitiatieven. Ook is er een handig boekje te vinden met informatie over het aanvragen van subsidie.**

**De wijknetwerkers van de gemeente kunnen u helpen aan informatie, advies en praktische hulp. Voor het Lage Land is dat Sabrina Ong-Aban ([smg.ongaban@rotterdam.nl](mailto:smg.ongaban@rotterdam.nl)) voor 's-Gravenland en Prinsenland is dat Fred Hoeksema ([fp.hoeksema@rotterdam.nl](mailto:fp.hoeksema@rotterdam.nl)) Bereikbaar op telefoonnummer 06-18293934.**

**Zij zijn te vinden in de wijkhub aan het Marinus Bolkplein 37. Kom gerust langs om daar eens van gedachten te wisselen! Geopend op dinsdag, donderdag en vrijdag.**





# Wat moet je weten over shoppen?

*Winkelen lijkt eenvoudig, maar de psychologie ervan zegt iets anders*



## Mannen en vrouwen gelijk

Laten we met het heuglijke nieuws beginnen: mannen verschillen niet van vrouwen. Tenminste als het om 'dwangaankopen' (= impulsaankopen) gaat, volgens de Stanford University.

**Stelling 1:** Producten koop ik alleen maar als ze in de aanbieding zijn.

**Stelling 2:** Winkelen is leuk.

**Stelling 3:** Ik denk vaak 'waarom heb ik dit in hemelsnaam gekocht?' Hierop antwoorden mannen en vrouwen gelijkmatig met 'mee eens'. Overigens blijkt uit hetzelfde onderzoek, dat 1 op de 20 door deze impulsaankopen in de financiële problemen komt. Maar winkelen leidt ook vaak tot ruzie tussen stellen. Zo heeft jaren geleden Ikea een soort van relatietherapie bedacht voor ruziënde stellen. Ikea had op basis van een onderzoek de informatie verkregen dat 59% van hun klanten vóór, tijdens of na het Ikea-bezoek ruziemaakt. Dat ligt niet alleen aan hen, maar ook aan de soort winkel. Een huis inrichten vraagt nog wel iets van een relatie, namelijk, overeenstemming. Tevens leiden grote warenhuizen tot stress wegens het overweldigende aanbod. Dat is de reden dat winkelpaden breed zijn bij Ikea en er een overweldigend groot aantal parkeerplaatsen is. Dat leidt tot minder irritatie. Aan alles gedacht!

## Mannen en vrouwen verschillend

Ergernis over de mannelijke partner is er bij vrouwen te over. Vooral als hij buiten de winkel blijft wachten ("ik weet toch niks van bh's!"). Dan de verveelde partner met uit elke porie van zijn lichaam de houding 'is het nu klaar? Gaan we naar huis?', is een bron van ellende. Wat je als mannelijke partner ook beter niet kan zeggen is, dat een

kledingstuk 'dik' maakt. Ook erg: 'maar je hebt al zoveel in je kast hangen'.

Misschien wel de grootste ergernis bij moeder de vrouw, dat haar partner tijdens het winkelen niet naar haar kijkt, maar alle mooie vrouwen die langskomen van top tot teen opneemt. Dodelijk is, als hij ook nog vaak zijn hoofd omdraait.

## Het zijn de hersenen, stupid!

In de koopgoot zie je vrouwen van links naar rechts lopen. Ze meanderen door de verleidingsstraat. In de supermarkt inspecteren ze met grote aandacht de non-food winkelbakken, zonder dat daarin iets ligt dat op het gemaakte boodschappenlijstje staat. Dat is totaal anders bij mannen. Die lopen in de koopgoot eerst de hele rechterkant af om daarna via de linkerkant weer richting het meertrostation uit te komen. Ook in de supermarkt lijkt een man in een raceauto te zitten en gaat met 80 kilometer, boodschappenlijstje in de hand, op zijn doel af: soms winkelkarretjes wegduwend of onder het uitroepen van 'sorry, sorry' voordringen bij het schap. De hersenspecialist Mark Mieras heeft een verklaring voor het verschil. Evolutionair waren de mannen jagers en is hun blik al die eeuwen gekokerd. Vrouwen hebben van oudsher altijd een wijde blik gehad.

## Wie kopen aanbiedingen?

Daar heeft de econometrist Linda Teunter jaren geleden onderzoek naar gedaan. Opvallend gegeven, klanten met een krap financieel budget kopen veel minder aanbiedingen. Zij komen met een gericht

lijstje in de winkel en worden dan minder verleid. Tevens zijn de lager opgeleiden vaak de kopers van A-merken (dus duurder) want zij zijn onzeker of ze wel het goede kiezen. Een A-merk lijkt dan zekerheid te geven (the poor pay more). Ook kleine gezinnen en alleenstaanden met jonge kinderen kopen niet veel aanbiedingen, want winkelen met kleine kinderen is vaak een verzoeking. Alles moet snel en overdacht – geen impuls dus.

De rijkere klasse en de tweeverdieners gaan het meest in op aanbiedingen, want zij hebben vaak geen boodschappenlijstje. Zij worden verleid door leuke displays en bordjes met 'Broccoli nu 0,89'. Dan wordt er vanavond broccoli gegeten. Hoef je niet over na te denken. Ook grote gezinnen letten op de aanbiedingen, gewoon omdat het ze veel voordeel oplevert.

## De aanbieding bepaalt!

Waarom zijn er zoveel aanbiedingen in bijvoorbeeld de supermarkt? Veel shoppers kopen dan bijvoorbeeld negen keer de normale hoeveelheid koffie en kopen dan maanden geen koffie. Wat heeft die winkel daaraan?

Ook daar weet Linda Teunter het antwoord op. Koffie is een luxe en duur product en koop je dat in je eigen winkel (de meeste klanten gaan nauwelijks naar andere winkels dan hun vertrouwde supermarkt) dan wordt je langere tijd weggehouden bij een concurrent. Maar als je voor die aanbieding 'vreemdgaat' bij de Plus bijvoorbeeld, dan hoopt die Plus dat je daar dan ook die keer al je andere boodschappen doet. Soms kom je weleens terug, hoopt Plus ook. Grappig is dat pasta in de aanbieding niet leidt tot extra aankopen. Vruchtensappen in de bonus weer wel: een extra flesje erbij, maakt dat ik weer twee keer zo gezond drink.

## Maar nu de luxe artikelen!

Je gaat naar een kledingzaak voor het huismerk overhemden. Onbewust nemen je ogen (en dus hersenen) waar, dat overal in de winkel, hoekjes zijn met luxe merken met daarboven schreeuwend hun naam: Guess, Calvin Klein. Tja, uit onderzoek blijkt dat je vaak met een duurder overhemd van een merk naar buiten komt, dan je je had voorgenomen. Toch maar in het vervolg naar de Hema voor een overhemd? Goeie muziek spelen ze ook af in deze zaak. Prima, word je relaxed van en dus koop je meer en blijf je langer in de winkel. Da's andere koek dan bij de Action. Overigens geldt het niet voor supermarkten, dat je langer in de winkel blijft met goeie muziek. Daar raak je snel 'koopmoe' ontdekten onderzoekers. Is weer wat op gevonden: de gratis koffiehoek!

## Winkelwagens in C&A

Waarom zijn er geen winkelwagens in de C&A, maar wel in de supermarkt? In 1937 zag de eerste winkelwagen het levenslicht. De uitvinder Sylvan Goldman, eigenaar van een supermarktketen in Oklahoma City, zag zijn klanten worstelen met overvolle kleine winkelmandjes. Een kar deed de omzet onmiddellijk stijgen: hoe groter

hoe meer erin kan. De karretjes zijn door de jaren heen alleen maar groter geworden. Te bedenken dat mannen ze eerst te vrouwelijk vonden en dat vrouwen de associatie hadden met een kinderwagen. Goldman liet fotomodellen door zijn winkel lopen met de winkelwagentjes en voilà, het karretje sloeg aan.

Dat zou je ook in de C&A kunnen doen, toch? Nee, winkelwagentjes worden geassocieerd met het dagelijkse, normale en het goedkope product. Kleding lijkt veel meer iets te zeggen over je persoonlijkheid (voedsel doet dat natuurlijk ook! Lekker irrationeel) en dan is goedkoop geen fijne associatie. Toch zou een soort van dress-boy-karretje, die je naast je zet en kan volhangen, misschien best een goed idee zijn.

## De negatieve kanten

Het aller vervelendste aan winkelen is het afrekenen. Dat heeft te maken met het pijncentrum in onze hersenen dat dan geactiveerd wordt. We 'verliezen' iets en dat is nooit leuk. Daarom is een klantenkaart waarop je punten spaart zo'n geweldige uitvinding: je verliest (veel!), maar wint ook weer wat (minimaal!). We zeiden het al: mensen zijn irrationeel en denken helemaal niet logisch. Ook cash afrekenen moet je zien te voorkomen. Je hersenen zien dan letterlijk hoeveel je uitgeeft en met hoe meer briefjes je moet betalen, hoe langer het betalen duurt. Betalen moet zo kort mogelijk (én met de afleiding van de klantenkaart) dus pinnen, nog beter: contactloos betalen!

Een rij voor de kassa in de supermarkt is irritant, maar de inhoud van de kar heb je wel nodig die avond, dus blijf je wachten. In een kledingzaak in de rij staan, dat is gevaarlijk. Je kleding heb je niet per se diezelfde avond nodig en het pijncentrum in je hersenen vindt het heerlijk om uit de rij te stappen om al de kleding op de eerste de beste tafel terug te leggen.

En dan de miskoop: bij schoenen is dat ongeveer 20%, bij kleding 68% en bij tassen is het slechts 1%. Online heb je een grotere kans op miskopen. Toch gebeuren de miskopen voor 75% in fysieke winkels. Schuldgevoel over een miskoop ontstaat bij 62% van de kopers. Daarom laten de meesten, 47%, hun miskoop onderin de kast liggen, geeft 14% de kleding weg aan een bekende en schenkt 19% de kleding, veelal nog voorzien van het prijskaartje, aan een goed doel.





# Wat doet onze wijkraad? Een mooi interview!

## Bewoners, grijp je kans: in onze wijkraad zitten geïnspireerde mensen

### Wat doet een wijkraad

Om inzicht te krijgen wat de taken van een wijkraad zijn, interviewen we Janine Kallenbach. Zij is een van de zeven wijkraadsleden van onze drie wijken Het Lage Land, Prinsenland en 's Gravenland ([www.wijkraadllpg.nl](http://www.wijkraadllpg.nl)). Wijkraden zijn opgezet om het beleid van de gemeente dichterbij de bewoners van de stad te brengen. Maar ook kunnen bewoners inspreken op de openbare wijkraadbijeenkomsten om iets te agenderen richting de gemeentelijke overheid. Het mondig maken van de Rotterdamse bewoners, van jong tot oud, staat hoog op de agenda. Wijkraden zijn er om het welzijn en het welbevinden van bewoners te verhogen en op z'n minst te bestendigen.



Janine Kallenbach - Heinen

### Inrichting van onze wijkraad

Onze wijkraad is efficiënt georganiseerd. Er zijn 3 duo's die zich met drie verschillende deelgebieden bezighouden. Het eerste duo heeft aandacht voor Stadsbeheer (SB), waarvan veiligheid een belangrijk aspect is. Het tweede duo is bezig met Stadsontwikkeling (SO): de inrichting van onze wijken, denk aan huisvesting en scholen, sportlocaties etc. Het derde duo neemt de Maatschappelijke Ontwikkeling (MO) onder zijn hoede. In het gesprek met Janine Kallenbach krijgen we in dit deelterrein een dieper inkijkje. Interviews volgen in volgende nummers van RIJK over SO en SB.

### Wijkakkoord

Voor we losbarsten eerst de structuur, waarbinnen de duo's opereren. Er is een wijkakkoord, waarin vijf aspecten tot speerpunten van acties worden benoemd. Er is een wijkakkoord, waarin vijf aspecten tot speerpunten van acties worden benoemd (integraal te vinden op <https://wijkraadllpg.nl>).

Het eerste is 'Veilig in LLPG: wat willen de bewoners?' om wijkbewoners inspraak te laten krijgen en te laten nemen. De openbare wijkraadavonden bevorderen de participatie van bewoners. En van inspraak wordt veel gebruikgemaakt.

Het tweede 'Fijn en duurzaam wonen en bereikbaar voor iedereen' handelt over wonen in onze wijk en de bereikbaarheid van en binnen de wijk. Dit is meer specifiek SO.

Het derde aandachtspunt handelt over 'Uitnodigende groene buitenruimte'. Het Prinsenvak is het hart van de wijk. Maar klopt dat hart wel, zoals bewoners dat graag zien? Een uitdagende opdracht ligt hier bij alle drie de duo's.

Het vierde aspect stelt 'De wijk is ook van de jeugd!' Zij verdienen aandacht en belangstelling van hun behoeften om een zinvol (puber) leven te leiden in hun woonomgeving. Over deze uitdaging gaat het gesprek met Janine Kallenbach voornamelijk.

Het laatste punt in het wijkakkoord gaat over het 'Welzijn voor iedereen en zorg waar nodig. Zorg waar nodig, speelt hierin een belangrijke rol.

De vijf speerpunten zijn allereerst gericht op het voorkomen van kwetsbaar worden. Het hele zorgmodel is prima voor hen, die aandacht nodig hebben (en al krijgen), maar het is (economisch) efficiënter en prettiger voor iedereen om het zonder hulp te kunnen stellen.

## Voor 90% van de jongeren is bijna niets in de wijk

### Waar komt de inspiratie vandaan?

Janine zit in de wijkraad vanaf de start in 2022. Ze had niet direct



de intentie om hierin zitting te nemen, toen een buurvrouw handtekening kwam ophalen om een andere kandidaat te helpen in de wijkraad te kunnen komen. En in dat gesprek vraagt de buurvrouw plots of Janine er niet ook in zou willen stappen. Het motto van Janine is duidelijk: als je iets wil veranderen, moet je zelf je handen uit de mouwen steken. En dat viel toevallig samen met wat er in haar wijk Prinsenland net gebeurd was.

In het Prinsenvak lag (en ligt) een prachtige skatebaan. De 'ramps' of 'skate pipes' waren ongeveer een kleine twee meter hoog. Dat maakte het lekker hoog de lucht in jumpen mogelijk. Na haar vakantie liep ze door het park en het viel haar op dat de skatehellingen allemaal met zo'n meter verlaagd waren. Weg puberlol voor de jongeren, welkom skatende kleuters. Haar verbazing was gewekt. Ondanks de perfecte inspraak die de gemeente had toegepast, waren de oudere jongeren nu beroofd van hun spel- en hangplek.

## Ouderen focussen zich vaak negatief op jongeren

### Fanatieke drive

Hier krijgt het gesprek met Janine een aangename en geïnspireerde draai. In de 39 wijken van Rotterdam zouden jongerenhubs komen. Ontmoetingsruimten voor kwetsbare jongeren. Overal in de wijken staan bovendien kleine speeltuintjes, maar er is weinig tot niets voor oudere jongeren. Niemand wil een hangplek in zijn achtertuin, zo lijkt het. Tuurlijk, er zijn jongerenplekken waar een jongerenwerker alles in het werk stelt om in contact te komen met jongeren in de wijk. Deze hangplekken zijn feitelijk bedoeld om de overlast gevende jeugd te begeleiden en licht te sturen naar sociaal wenselijk gedrag. Op dit jongerenwerk moet je nooit bezuinigen. Maar, stelt Janine, laten we aannemen dat er zo'n 300 overlast gevende jeugd is. Dan blijft er van de 3.000 jongeren in de wijk toch 90% over voor

wie feitelijk niets is opgetuigd.

In onze drie wijken is geen jongerenhub gekomen. Zijn er dan geen overlast gevende jongeren? Natuurlijk wel, maar in onze senioren vriendelijke wijken komt dat statistisch minder naar voren.

### Beeldvorming

Het is vreselijk als je in de krant leest hoe een 13-jarige een andere 13-jarige in een ruzie neersteekt. Maar laten we niet de fout maken dat alle jongeren dit nu doen. Kijk zo'n groepje hangjongeren nu eens zitten in het park met hun hoodies over het hoofd getrokken. Daar komt weer een klacht binnen bij de wijkagent, dat ouderen zich onveilig voelen, wanneer ze langs zo'n groepje lopen. Maar, zegt Janine met vuur in haar stem, die jongeren zien jou als oudere helemaal niet staan, ze zijn niet met jou bezig, want ze zijn alleen maar met elkaar bezig. Soms worden jongeren uit het park gestuurd om niets.

Ouderen focussen zich negatief op jongeren, maar 90% is gewoon puber en die wil niet door ons lastig gevallen worden. Ouderen kijken vooral naar die kleine groep overlastgevers. Janine en haar medewijkraadsleden praten en praten om beeldvorming recht te zetten. Zij komen op voor de 90% van de jongeren die ook recht hebben op een mooie speel-, leef- en chillruimte. En dat doen ze op een positieve manier: ze richten zich op mogelijkheden en niet op onmogelijkheden.

### Gerealiseerd doel

Om jongeren wegwijs te maken in de bestaande activiteiten in onze drie wijken, komt er over een aantal maanden in het Prinsenvak een groot sportevenement, georganiseerd door een professioneel bedrijf. Hier wordt duidelijk wat voor sporten er allemaal beoefend kunnen worden en wat het culturele aanbod is in de drie wijken voor specifiek de jongeren.

Mooi einde van een inspirerend gesprek. Dank, Janine Kallenbach.





# Bevrijders kwamen door Prins Alexanderpolder naar Rotterdam

Het einde van de Tweede Wereldoorlog is dit jaar tachtig jaar geleden. Op 4 mei 1945 kondigt Radio Hertz Nederland in een uitzending aan dat de Duitse troepen in Nederland, Noordwest-Duitsland en Denemarken de volgende dag, 5 mei, om 8.00 uur 's ochtends de wapens zullen neerleggen. De oorlog is voorbij, maar het duurt nog dagen voordat alle steden in bezet gebied aan geallieerd gezag worden overgegeven. In Rotterdam gebeurt dat pas op 8 mei. De route van de bevrijders voert door Prins Alexanderpolder.

Het is logisch dat op 5 mei niet heel West-Nederland werd bevrijd. De bevrijders kwamen immers vanuit het al wel eerder bevrijdde Zuid- en Oost-Nederland. Geallieerde colonnes deden er dagen over om de steden in West-Nederland te bereiken. Een van die colonnes wordt gevormd door het Canadian Army Medical Corps, dat vanuit Midden-Nederland naar het westen trekt. Op 8 mei bereiken de Canadezen Gouda en nog diezelfde dag trekken ze verder op naar Rotterdam. Vanuit Gouda is de logische route dan de provinciale weg naar Rotterdam. Die sluit in Prins Alexanderpolder aan op de Hoofdweg.

De Hoofdweg heeft in 1945 een nog zeer landelijk karakter. Hier en daar staan boerderijen en wat huisjes. Met zo weinig omwonenden is het dan ook niet te verwachten dat daar al drommen mensen op de bevrijders staan te wachten. Maar de Canadezen worden desalniettemin verwelkomd. In de collectie van het Stadsarchief zitten beelden van een eenzame boerin, die op een stoel aan de weg de bevrijders afwacht. Ze houdt drie vaandels van Amerikaanse steden in haar hand, niet wetend dat de bevrijders niet uit de Verenigde Staten maar uit Canada komen.

Ook al is het een kleine begroeting, het moment wordt vastgelegd. Twee Canadezen poseren naast de vrouw. Het 'moment of fame' is vastgelegd, ook Prins Alexanderpolder heeft de bevrijders verwelkomd. We zijn benieuwd of er nog meer van dergelijk kleine tafereel aan de Hoofdweg hebben plaatsgevonden. En het zou leuk zijn om te weten wie nou die vrouw is geweest, die met haar vaandels op de bevrijders stond te wachten...

## Rotterdam in, Rotterdam uit...

De Canadese colonne trekt aan het eind van de Hoofdweg de Plaszoom op, destijds nog een doorlopende weg richting Kralingen en Rotterdam. Ze passeren de plasmolens, rijden rechtdoor over de Kortekade en slaan dan rechts af, de Oudedijk op. Zo trekken ze naar het centrum van de stad: Rotterdam is bevrijd!

Niet alleen de bevrijders trekken in 1945 over de Hoofdweg. Ook de verliezers volgen die route. De Duitse troepen in Rotterdam worden

na hun overgave verzameld en marcheren onder bewaking de stad uit. Ze volgen de Oostzeedijk Beneden in Kralingen, de Hoflaan en komen uiteindelijk ook uit bij de Hoofdweg, waar ze in oostelijke richting de stad uit worden geleid. Ook dat is vastgelegd. Onder Canadese bewaking lopen de Duitse militairen over de weg.

## Sporen in Alexanderpolder

Er zijn weinig sporen van de oorlog terug te vinden in Prins Alexanderpolder. Duitse wegversperringen werden zo snel mogelijk afgebroken. Gevechtshandelingen hebben er niet plaatsgevonden. Tot in de jaren vijftig zijn er wel andere herinneringen aan de oorlog, in de vorm van noodwoningen. Iedereen kent wel de grote nooddorpen waarmee in Rotterdam werd geprobeerd zoveel mogelijk ontheemden weer een dak boven het hoofd te geven, zoals het Brabantse Dorp en het Utrechtse Dorp. Daarnaast werden echter ook op veel plaatsen individuele noodwoningen geplaatst. Vaak kleine hutjes of hergebruikte oude wagons of bussen.

Dat gebeurde in Prins Alexanderpolder langs onder meer de Hoofdweg, de Ommoordseweg en de 's-Gravenweg. Op erven werd, gebruikmakend van wat beschikbaar was, nog tot lang na de oorlog gewoond onder omstandigheden die we ons nu nauwelijks meer kunnen voorstellen. Maar elk dak boven je hoofd is nu eenmaal beter dan geen dak.

Net zoals de meeste nooddorpen zijn ook die individuele noodwoningen zo ver ik weet van de kaart verdwenen. Ik hoor het graag als er nog ergens een restant van een dergelijke woning is terug te vinden.

## Straatnamen

Omdat de bouw van Prins Alexanderpolder als woonwijk pas in de jaren zestig begon, gaf dat de mogelijkheid om een aantal straatnamen te wijden aan Rotterdamse slachtoffers uit de Tweede Wereldoorlog. Dat was bij de wederopbouw van Kralingen al met een vijftal straatnamen gebeurd. De nieuwbouw van Prins Alexanderpolder gaf nog veel meer mogelijkheden. Ik noem er enkele. Het Samuel Esmeijerplein, genoemd naar de op 28 november 1944 gesneuvelde commandant van de knokploegen (LKP) in Rotterdam. De Hantje de Jongstraat, genoemd naar de dominee die deel uitmaakte van de verzetsgroep Albrecht. En de Folkert Elzingastraat, genoemd naar de verzetsstrijder die op 6 maart 1945 in Amersfoort werd gefusilleerd.

Wellicht is er nog eens een mogelijkheid om in Rijk aandacht te besteden aan alle slachtoffers die in Prins Alexanderpolder met een straatnaam worden geëerd.



1 - Vrouw met vaandels aan de Hoofdweg (NL-RtSA\_4156\_1980-5635)



2 - Canadese bevrijders komen uit Gouda naar Rotterdam (NL-RtSA\_4156\_1980-5630)



3 - Fotomoment - twee Canadezen gaan op de foto met de vrouw (NL-RtSA\_4156\_1980-5634)



4 - Canadezen met Duitse krijgsgevangenen op de Hoofdweg (NL-RtSA\_4156\_1980-5631)



Noodwoning aan de Ommoordseweg, 1950 (NL-RtSA\_4204\_3468)



Noodwoning aan de 's-Gravenweg, 1950 (NL-RtSA\_4204\_3924)



Oude tram als noodwoning aan de Hoofdweg, 1949 (NL-RtSA\_4204\_2756)



Samuel Esmeijer (Nationaal Archief)

Bronnen  
'Het Kralingse Bos. Portret van een boschpark.'  
(2024)  
'De straatnamen van Rotterdam' (1992)

Voor alle foto's geldt:  
Dank aan het Stadsarchief Rotterdam

**Kent u mensen op de foto's of was u getuige van het bovenstaande, laat het ons weten!**  
[rijkaanalles@hotmail.com](mailto:rijkaanalles@hotmail.com)



# Hoe is de ecologische crisis ontstaan?

## Over hoe het begon, denken theologen nu anders. Het einde is hetzelfde gebleven

### Diep schokkend artikel

In 1967 schreef de Amerikaanse historicus Lynn White een baanbrekend artikel van slechts vijf pagina's. Hierin beschuldigde hij de christelijke theologie als aanstichter van de huidige ecologische crisis. [01] "Met name in zijn westerse vorm is het christendom de meest antropocentrische religie die de wereld gekend heeft (...) Het christendom maakte het mogelijk om de natuur te exploiteren in een stemming van onverschilligheid voor de gevoelens van natuurlijke objecten." (p. 2005) Met de komst van het christendom werden de animistische natuuropvattingen, waarin mens en natuur gelijk aan elkaar waren, weggevaagd. In het animisme dient de mens het sacrale van de natuur te omarmen en te respecteren. Een circulaire tijdsbeleving, waarin de natuur telkens dezelfde terugkeer kent, werd ingeruild voor een lineaire tijdsbeleving. Immers, het gaat om de reis naar de eindtijd, waarin Christus zijn wederopstanding zal realiseren.

Het artikel sloeg niet alleen bij mij in, als beginnende theologiestudent, maar veroverde de gehele westerse wereld. Het is een van de meest gedownloade wetenschappelijke artikelen. Na dit artikel heeft de theologie niet stil gezeten en tot op vandaag groeit er een nieuwe loot aan de wetenschappelijke theologieboom: 'Green Theology' of groene theologie. Op die reis neem ik u mee.

### Het komt niet uit de lucht vallen

In de Bijbel wordt de aarde in zes dagen geschapen. Eerst schiep God uit chaos de orde, de wilde natuur tegenover de geordende natuur, dan op dag 5 het water met de vissen en de lucht met de vogels. Op dag zes verschijnen alle landdieren en Adam met Eva. Dit verhaal wordt twee keer verteld, nl. in Genesis 2 (het oudste verhaal) en daaraan voorafgaand in Genesis 1. Genesis 1: vers 26-27 zegt: 'Laten wij mensen maken die ons evenbeeld zijn, die op ons lijken: zij moeten heerschappij voeren over de vissen van de zee en de vogels van de hemel, over het vee, over de hele aarde en over alles wat daarop rondkruipt.' Vers 28 herhaalt de toegedichte heerschappij over de natuur: 'Wees vruchtbaar en word talrijk, bevolk de aarde en breng haar onder je gezag: heers over de vissen van de zee, over de vogels van de hemel en over alle dieren die op aarde rondkruipen.'

Dan wordt de harmonie in het paradijs verstoord en zelfs na de zondvloed, als Noach alle dieren twee aan twee gered heeft, herhaalt Genesis 9 de oude boodschap: 'Wees vruchtbaar ... en bevolk de aarde. De dieren die in het wild leven, de vogels van de hemel, de dieren die op de aardbodem rondkruipen en de vissen van de

zee zullen ontzag en angst voor jullie voelen – ze zijn in jullie macht. Alles wat leeft en beweegt zal jullie tot voedsel dienen.'

Je zou zeggen, geen woord Latijn; het is duidelijk dat de mens in het centrale punt van de schepping staat, want hij heerst over al het andere. De Bijbel kent dus een antropocentrisch gekleurd wereldbeeld. Lynn White zag het al in 1967, zo lijkt het.

### Antropocentrisme is een mantra

Na Lynn White lijkt iedereen het te herhalen. Een enkel voorbeeld: bioloog Eef Arnolds beschrijft hoe Adam en Eva van de boom der (verboden) kennis eten en hij stelt: "Deze daad is symbolisch voor de evolutionaire ontwikkeling van de ratio en daarmee samenhangend van het zelfbewustzijn. Hierdoor is de mens in staat om de natuur te onderwerpen en zo tot op zekere hoogte zijn eigen lot te bepalen. Hij wordt daardoor zelf een beetje god." [02]

De antropoloog Ton Lemaire neemt het idee van Lynn White ook een op een over. "Het joodse monotheïsme gaat samen met een onmiskenbaar antropocentrisme. Dit blijkt al in het verhaal van de Schepping. (...) Dieren zijn in het christendom rechteloos gebleven." Lemaire contrasteert zijn opvattingen met de natuuropvattingen in het oude Egypte, India en in bijvoorbeeld het boeddhisme, waarin de kloof tussen mens en dier niet bestaat. [03]



Zeven jaar later volgt een bijna definitieve afrekening: "In de westerse cultuurgeschiedenis is van meet af aan gedacht dat er geen gradueel maar een essentieel verschil tussen mens en dier bestaat, een discontinuïteit. Mensen hebben zichzelf dus in de wereld de hoogste positie toegekend. In de joods-christelijke traditie zijn ze zichzelf gaan zien als de bekroning van de schepping (...) en daarom zouden ze ook over de dieren mogen 'heersen'." [04]

### Alles blijkt anders

Dat het toch genuanceerder ligt met dat bijbels antropocentrisme, tonen theologen van over de hele wereld, die zich verenigd hebben binnen de 'Green Theology', of Groene Theologie. Trees van Montfoort heeft over deze betrekkelijk nieuwe richting in de theologie een voortreffelijke inleiding geschreven. Zij toont aan dat het ook de focus is, waarmee je de exegetische, de interpretatie van de teksten, tegemoet treedt. Zo is het naamgeven aan alles in de natuur ook te zien als een erkenning om te zijn. Het toont vertrouwen en dwingt wederzijds respect af tussen mens en de natuur.

Op veel plaatsen in de Bijbel wordt de natuur verheerlijkt. De talrijke passages in het Hooglied zijn daarvan mooie voorbeelden. Maar ook diverse psalmen getuigen hiervan: ps104 spreekt over 'op aarde hangt alles samen door Gods adem' en hierin wordt verwezen naar de zevende dag van de schepping, de bekroning van de schepping en dag van de Heer, waardoor de schepping niet meer antropocentrisch maar theocentrisch gepositioneerd is. Ps148 is een lofzang op de hele schepping dus ook bergen, heuveltoppen, bomen, al het leven én dan pas als laatste de mens.

Ook de Bijbelboeken met alle spijs- en leefregels getuigen van respect voor alles wat leeft. Tevens worden de vier kleinste dieren op aarde geroemd om hun wijsheid: de mieren, de klipdassen, de sprinkhanen en de hagedissen. Lees Spreuken 30 om te weten wat die wijsheid dan is. [05]

### De meest genegeerde bijbeltekst

"Ik zei tegen mijzelf dat God de mensen heeft bevoorrecht: ze beseffen dat ze als de dieren zijn. Niet meer dan de dieren zijn ze, want de mensen en de dieren treft hetzelfde lot. Zoals een dier sterft, zo sterft ook een mens; ze delen in dezelfde adem. Dat is hun beider lot. Een mens is niet beter af dan een dier, want alles is leegte (...) Wie zal ooit weten of de adem van een mens naar boven opstijgt en die van een dier afdaalt naar de aarde?" [06]

Volgens milieukundige Lucas Reijnders is deze tekst de meest genegeerde Bijbelpassage. Dat neemt niet weg dat ook hij na analyse van de Bijbelteksten niet tot een verhelderend en eenduidig beeld komt. "Alles bij elkaar vertoont de visie van het jodendom en christendom op de levende natuur geen overweldigende consistentie. De overheersende mening is echter dat de schepping er voor de mens is." [07]

De natuurfilosoof Matthijs Schouten schetst een genuanceerder beeld. Dat de mens als heerser is aangesteld, bevestigt hij, maar met dat heersen wordt bedoeld dat "de mens dient te heersen zoals

God heerst". Nog concreter: "In de zorg die God voor al het geschapene heeft, ligt een eigen waarde van alle schepselen besloten. Zij zijn er niet voor de mens. God zorgt voor elk levend wezen onafhankelijk van de betekenis die het voor de mens heeft." Hij refereert tevens aan de joodse mondelinge wet, die rond 200 na Chr. vastgelegd werd in de zogeheten 'misjna'. Vervolgens hebben hierop diverse rabbijnen commentaar en uitleg gegeven. Dat is allemaal verzameld in wat nu de 'talmoed' heet. "Uit deze rabbijnse commentaren komt als belangrijk gezichtspunt naar voren dat al het geschapene God toebehoort en dat de mens slechts een soort pachter van Gods aarde is." Ook verwijst Schouten naar de midrasj, het geschrift dat o.a. commentaren op de Bijbelboeken bevat. "Verschillende uitspraken in de midrasj benadrukken de eigen waarde van alle schepselen. Zelfs die dieren die nutteloos, overbodig of schadelijk lijken te zijn in deze wereld, zoals vliegen, muskieten, slangen en schorpioenen, hebben hun eigen plaats en taak in de scheppingsorde, want – zo benadrukken de rabbijnen – God zag, nadat hij alles geschapen had, dat het zeer goed was." [08]



### Waar ging het mis?

Maar als het artikel van Lynn White een ongenueanceerd natuurbeeld van het vroege christendom schetst, hoe kan het dan dat we uiteindelijk opgescheept zitten met een antropocentrisch natuurbeeld? In de vroege middeleeuwen verknoopten de natuurinzichten van Griekse en Romeinse filosofen zich met de ideeën van de kerkvaders. In deze periode is de optiek dat de mens mag doen met de natuur wat hem goeddunkt, definitief doorbroken. In de klassieke oudheid was de heersende opvatting over de natuur dat zij inferieur was aan de mens. Ook tegen dieren was men wreed en niet zachtzinnig. Er waren wel enkele Griekse filosofen die deze houding juist veroordeelden. Over Pythagoras schrijft Fik Meijer: "Respect voor de





nis, die bedwongen moest worden. In de Renaissance won de mens het definitief van de natuur, immers de geestelijke vermogens van een mens overtroffen alles wat leefde in de natuur. In de Reformatie (1500-1600) propageerden zowel Maarten Luther als Johannes Calvijn dat de natuur er was voor de mens en niet andersom. In de Verlichting (1700-1800), de eeuw van de rede, werd de natuur een machine, waarvan de wetenschappers moesten uitvinden hoe die werkte. Een vreemde eend is dan enkel nog de Rotterdamse filosoof (Benadictus de) Spinoza want hij heeft een soort van pantheïstische natuuroppvatting. Met de bioloog Linnaeus verdwijnen starre natuurbeelden. De vooruitgangsgedachte van de Verlichting gaven ruimte aan natuurbeelden, waarin groei, verandering en procesontwikkeling centraal stonden. De zeventiende eeuwse tuinen waren zeer formeel. Regelmaat en orde straalden ze uit. Vooral de mensenhand boven de wilde en losbandige natuur keerde terug in de kunst van het snoeien. Deze tuinvorm viel samen met grote landverkavelingen die overal in Europa werden uitgevoerd. Het land moest ten nutte worden gemaakt!

## Wandelen doe je om het mysterie te ondergaan

### Romantiek als tijdelijk oponthoud

Kort bloeide er nog een tegengeluid. Volgens de romantici (o.a. Jean Jacques Rousseau) moest de mens meer ontzag hebben voor de natuur. Niet alles kon maar gebruikt worden. De natuur gaf zich eerder te kennen als een mysterie dan als een rationele logica, ontstaan van welke beleving dan ook. Voor romantici onderscheidde de natuur zich in haar verhevenheid en grootsheid van het alledaagse. Natuur is meer dan enkel schoonheid en een esthetisch genoegen. Het wandelen wordt 'uitgevonden', maar niet om enkel te ontspannen, maar juist om een poging te doen het mysterie van de natuur te ondergaan.

Op de schilderijen van de romanticus Caspar David Friedrich staan de mensen met de rug naar ons toegekeerd. Zij kijken meestal naar een overweldigende natuur, waarin ze opgezogen worden als een nietig onderdeel. Weg is de menselijke grootsheid. Maar die keert al heel snel weer terug.

### De alles verwoestende 19de eeuw

De eeuw van de stoommachine heeft de natuur geen goed gedaan. Nu was natuur immers enkel bruikbaar en nuttig geworden. De komende eeuwen zijn de technische ontwikkelingen aan de macht. De Franse techniekfilosoof Jacques Ellul toonde aan dat de weg van de technische cultuur doodloopt. De traditionele techniek, die nog lokaal was, aan de gebruiker nog de mogelijkheid van keuze overliet, die op beperkte domeinen werd toegepast en waarvan de middelen nog beperkt waren, werd de rest van onze laatste eeuwen een 'moderne techniek'. Die moderne techniek wordt gekenmerkt door

rechten van dieren stond bij hem centraal. Het was zijn overtuiging dat mens en dier dezelfde ziel bezitten, die na de dood overgaat van dier naar mens en omgekeerd. (...) Pythagoras en Empedocles waren uitzonderingen in een wereld waarin de superioriteitsgevoelens van de mens steeds meer de boventoon gingen voeren." [09] Het meest opmerkelijke antieke geschrift over de noodzaak van respect voor de natuur is afkomstig van de filosoof Plutarchus. In zijn *Moralia* nam hij 'Bruta animalia ratione uti' op, of 'Conversation with a pig' – overigens gratis te downloaden op internet. Volgens deze filosoof zijn dieren aanmerkelijk intelligenter. Alle argumenten hiervoor laat hij komen uit de mond van Gryllus, een metgezel van de sluwe Odysseus. Gryllus en een aantal van zijn metgezellen zijn door de tovenares Circe in zwijnen veranderd. Odysseus vraagt Circe de betovering op te heffen met het argument dat Gryllus graag weer mens wenst te worden. Maar tot grote verbazing van Odysseus vindt Gryllus zijn zwijnenstatus te verkiezen boven het mens zijn. In het korte tractaat passeren diverse deugden van dieren de revue. Mensen blijken volgens Gryllus over aanmerkelijk minder

## Gesprek met een zwijn

deugden te beschikken, en als ze die hebben, dan vaak in mindere mate dan het dier. Tot op de dag van vandaag zijn de argumenten zeer steekhoudend!

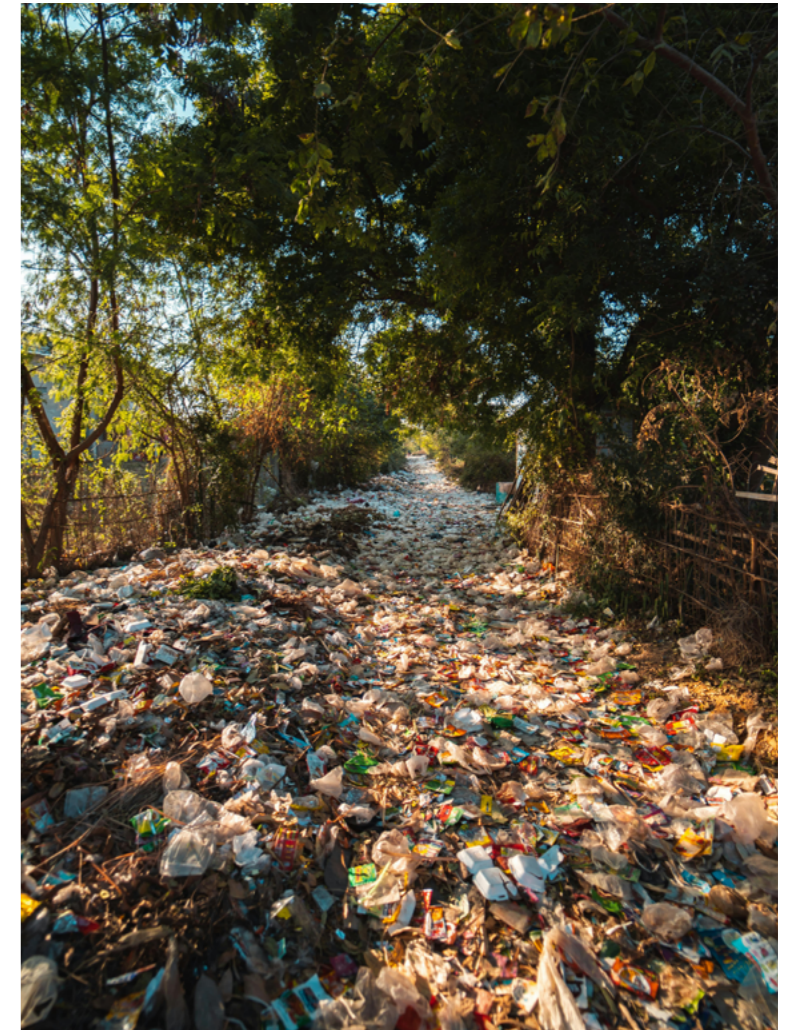
### De kloostertuin is veilig

In navolging van Aristoteles, die de natuur opdeelde in lagere en hogere organismen met de mens aan top, betoogde ook de kerkvader Thomas van Aquino dat de mens het hoogste was en al het lagere mocht gebruiken ten eigen nutte. De wilde natuur moest overwonnen worden want die was vol van duistere machten. De ommuurde kloostertuin (hortus conclusus) werd het zinnebeeld van de macht van de mens. De ordelijkheid van de tuin stond tegenover de wilder-

het automatisme om voor technische interventies te kiezen en voor de technische zelfversterking; elke techniek roept weer een andere ter ondersteuning op. Tevens is techniek tegenwoordig ondeelbaar, met de winst is ook het verlies onlosmakelijk verbonden (benzineauto versus milieuvuiling). Techniek wordt een universeel systeem, waarin standaardisatie van belang is en verknoping van alle technieken met elkaar noodzakelijk is. Het gevaarlijkste van techniek is dat ze niet neutraal is, ze verandert noodzakelijkerwijs ons leven. De broodbakmachines in de broodfabrieken maakten het noodzakelijk om de samenstelling van ons brooddeeg te veranderen. We kweekten een nieuw tomatenras, opdat een plukmachine dit kon oogsten. Het ras is vlezig, harder en minder sappig, maar wel machinaal plukbaar. [10]

### Negatief einde van dit stuk

Wanneer we naar de ecologische situatie kijken, worden we niet blij. Maar gelukkig zijn er allerlei filosofen die ons proberen een andere weg te laten zien. Zij kunnen ons helpen om weer in contact met de natuur te komen. Als we geen respect krijgen voor al wat ons omringt, zal de natuur wegwijnen. Wij moeten ons anders gaan verhouden tot wat ons zo vanzelfsprekend omringt. We zullen deelgenoot worden en geen heerser of beheerder, want we zijn niets meer dan de rivier, de berg, het dier of de plant en de boom. Een volgend artikel misschien?



rikroelfzema@gmail.com www.rikroelfzema.nl (\*Kwartalijdschrift RIJK, nr.5)  
Dit artikel is gebaseerd op de volgende bronnen: [01]= The historical roots of our ecological crisis in *Science* 55 (1967), pag. 1203-1207 [02]= Weg van de natuur (leidraad voor natuurbeleving en natuurbeschouwing), Eef Arnolds (2000), blz.186 [03]= De val van Prometheus (over de keerzijden van de vooruitgang), Ton Lemaire (2010), blz.271 e.v. [04]= Onder dieren (voor een diervriendelijker wereld), Ton Lemaire (2017), blz.27 [05]= Groene theologie, Trees van Montfoort (2019). Dit wetenschappelijke en leesbare boek is zeer verhelderend en heeft mij de ogen geopend om genuanceerder naar de bijbel te kijken. Lynn White is echt te kort door de bocht gegaan. [06]= Prediker 3, vers 19 [07]= De natuur, Lucas Reijnders (2003), blz.106-110 [08]= Spiegel van de natuur (het natuurbeeld in cultuurhistorisch perspectief), Matthijs G.C. Schouten (2005), blz. 82/87/92/93 [09]= De hond van Odysseus (het dier in de oudheid) Fik Meijer (2009), blz.19-20 [10]= Autonome techniek, Pieter Tijmes; in: De maat van de techniek, Hans Achterhuis (1992), blz.43-64



Groene Theologie  
Trees van Montfoort  
Uitgeverij Skandalon  
2019; 319p; €27,50

## Mensen en hun godsdienst plakken symbolen op dieren

In alle eeuwen plakten mensen allerlei positieve of negatieve symbolen op dieren. Dat had vaak een desastreuus effect op zo'n dier. Zo werd in de Germaanse overlevering de strijdswagen van de godin Frya voortgetrokken door een witte en een zwarte kat. Katten werden positief geassocieerd met vruchtbaarheid en seksualiteit. In het christendom verdween de witte kat uit de symboliek en bleef de donkere kat over. Deze donkere kat werd negatief geassocieerd met het kwaad. Dat was tevens de reden dat heksen vaak katten zouden bezitten. In de middeleeuwen ontstonden enorme kattenjachten. Elke dode kat was een overwinning op het kwaad. En zo verging het ook de kraaiachtigen (raaf, roek, kraai, kauw, en ekster). Waar ze in China en Japan symbool stonden voor dankbaarheid jegens de ouders en in het vroege christendom nog voor trouw (kraai blijft alleen na dood partner), zo werden ze in het latere christendom symbool van het kwaad en de dood. Ze werden geassocieerd met de zondaar met eigenschappen als hebzucht en gulzigheid etc. Ook de sperwer onderging het lot dat hij negatieve eigenschappen kreeg toegedicht. Hij lijkt zijn prooi te pijnigen en daar lust aan te beleven. Tevens is het vrouwtje groter en sterker en dus dominant, wat de doorsnee middeleeuwer buitengewoon onwenselijk vond. Immers de man was hoofd van het gezin.





## Herman Schildert

Herman Schouwenburg woont in Het Lage Land. Hij is tekenaar. De onderwerpen voor zijn tekeningen ontstaan uit flarden van gesprekken, die hij opvangt als hij bij Albert Heijn boodschappen doet, of over de markt loopt of gewoon toevallig ergens zit. Zijn tekeningen van deze terloopse gesprekken tussen wijkbewoners, vatten vaak de tijdgeest. Zijn observaties leggen onze menselijke psyche genadeloos bloot. Hij tekent ons al roddelend, bozig, gefrustreerd, vals, blij, verdrietig op de betere of mindere momenten van ons dagelijkse leven.

Soms tekent hij een locatie in Rotterdam. Hij zit in de Centrale Bibliotheek en zijn oog ziet de mierenhoop aan mensen die over de markt aan de Binnenrotte lopen. Ook de nieuwbouw aan de Nancy Zeelenbergsingel, waar de oude manege stond, vangt zijn oog.

De RIJK wordt vanaf dit nummer elke keer verrijkt met een aantal tekeningen van zijn hand. Prachtig!

Zie zijn werk op:  
[www.instagram.com/hermanschildert](https://www.instagram.com/hermanschildert) of  
[www.facebook.com/hermanschouwenburg](https://www.facebook.com/hermanschouwenburg)  
 of [www.flickr.com/photos/hermanschildert](https://www.flickr.com/photos/hermanschildert)



Bedankt voor het lezen!