

Hoe een doener zich staande houdt in de wereld van denkers.

Ook dit boekje geeft je inzicht, ditmaal in de keuken van de realiteit. De hoe en waarom van het dagelijks leven. Natuurlijk kun je zelf de dingen ervaren maar soms is het handig wanneer iemand even de puntjes op de zogehete “I” zet en je laat zien waar de schoen wringt.

Voor je start met het lezen van dit boek wil ik het volgende zeggen: Je eigen mening is hetgeen van belang is wanneer je jezelf in deze wereld staande wilt houden. Het maakt niet uit welke opleiding je gevolgd hebt, iedereen zal zich uiteindelijk kunnen vinden in de woorden die ik in dit boek gebruik.

Net als bij “Leven Leren Herinneren Weten”, is het schrijven van dit boek spontaan begonnen. Ook nu kwamen de woorden weer zonder nadenken op papier.

Wanneer je beseft dat alleen je eigen “ik” ervoor kan zorgen dat je ergens komt, zul je je nooit meer anders voordoen dan je bent.

Succes!

Sonja Ulrich

**ISBN/EAN : niet van toepassing**

© 2010, 'Hoe een doener zich staande houdt in de wereld van denkers'  
Sonja Ulrich  
[www.dehofvanhetheden.nl](http://www.dehofvanhetheden.nl) en [www.levenlerenherinnerenweten.nl](http://www.levenlerenherinnerenweten.nl)



## **Inhoudsopgave:**

Voorwoord en woord van dank	Pagina 6 - 11
- <i>Een nieuw begin</i>	Pagina 11
Inleiding	Pagina 12 - 15
De geboorte en een stukje meer	Pagina 16 - 34
- <i>Emoties en begrip</i>	Pagina 21 - 25
- <i>Vanzelfsprekend of niet</i>	Pagina 26 - 32
- <i>Dat staat goed op mijn CV</i>	Pagina 33 - 34
Wat is nu werkelijk van belang	Pagina 35 - 43
- <i>Blijf bij jezelf</i>	Pagina 43
Moet er altijd een reden zijn?	Pagina 44 - 52
- <i>Oordelen of keuze maken</i>	Pagina 51
- <i>Blij dat ik een mens ben</i>	Pagina 52
Zekerheden bestaan die nog?	Pagina 53 - 65
- <i>Het nut van ziek zijn, pijn en verdriet</i>	Pagina 65
De Macht van de farmacie en meer	Pagina 66 - 83
- <i>Het belang van het uiten van emoties</i>	
Speciaal voor de medici	Pagina 84 - 97
- <i>Vertrouwen</i>	Pagina 95
<i>Even een bedankje voor mijn moeder</i>	Pagina 98 - 99

De basis van alles!	Pagina 100 - 113
Respect of respectloos	Pagina 114 - 145
- <i>Respect</i>	Pagina 128
- <i>Wat is het belang van bezit?</i>	Pagina 145
Eigen verantwoording!	Pagina 146 - 171
- <i>De crisis en wie nu de verantwoording neemt</i>	Pagina 170
Noodzaak of het kwaad	Pagina 171 – 189
Nawoord	Pagina 190

*Alle foto's in dit boek zijn genomen in Corfu 2007*

## ***Voorwoord en woord van dank***

*Ieder mens heeft vanaf het moment waarop hij geboren wordt, een eigen persoonlijkheid. Bij vele mensen wordt deze eigen persoonlijkheid echter vervormd. De mensen waarbij dit gebeurt zullen vroeg of laat geconfronteerd worden met blokkades. Deze blokkades zorgen voor hindernissen die zich nooit zouden hebben geopenbaard wanneer een mens zichzelf zou kunnen zijn gedurende het leven wat hij leeft.*

*Om na mijn eerste boek nog maar eens terug te komen op “Karma”, het leven wat je kiest wordt veelal als voorbestemd omschreven, de wijze waarop je invulling aan dit leven geeft, bepaal je op ieder moment in het leven zelf. Iedere situatie, ervaring en of gebeurtenis zorgt ervoor dat je, wanneer je volledig naar je gevoel luistert, altijd het juiste zult doen. Wanneer je je toch laat leiden door je verstand (ratio) dan zul je uiteindelijk vastlopen.*

*Het ondernemen van acties vanuit je gevoel, zorgt voor de daadwerkelijke resultaten. Wanneer je iets vanuit je hart doet, zonder er beter van te willen worden of eraan te willen verdienen, dan zul je uiteindelijk hulp krijgen om je doel te realiseren. Voelt hetgeen je doet niet goed of heb je het gevoel dat je bij dat wat je doet niet jezelf kunt zijn, of met andere woorden, “je beperkt wordt in je zijn”, dan wordt het tijd om een ander pad te kiezen. Zelfs wanneer je niet weet waartoe dit pad leidt, zul je een gevoel van rust ervaren wat je nooit voor mogelijk zou hebben geacht.*

*In mijn leven ben ik meerdere malen geconfronteerd met dergelijke situaties. In eerste instantie heb ik veelal gedaan wat andere mensen van mij verwachtten, zonder daarbij rekening te houden met mijn eigen ik. Dit werd door de meeste mensen als prettig ervaren. Ik deed per slot van rekening eigenlijk alles wat me gevraagd werd. Het willen helpen van mensen ligt me goed, toch moest ook ik iets veranderen en ik kan je zeggen, dat dit nodig was om mezelf niet te kort te doen.*

*Wanneer je zelf ervaart en erkent dat het helpen van mensen ten koste van jezelf gaat, heb je de mogelijkheid het te veranderen. Dit zul je echter pas gaan beseffen wanneer je over je energiegrenzen gaat en er lichamelijke blokkades aan overhoudt. Ziek worden is hiervan het uiteindelijke resultaat. De dingen anders doen, zodat je jezelf niet meer verloochent is de enige werkelijke oplossing.*

*Ik hou oprecht van mensen, wil iedereen die mijn hulp vraagt helpen, doe dat dan ook nog steeds met veel plezier en vol overgave. Wanneer ik echter zie dat de persoon die ik help (of in het geval van de Reiki helpen mag), niets doet aan de situatie en voort blijft gaan op dezelfde wijze die tot het ziek worden heeft geleid, dan geef ik bij de eerstvolgende gelegenheid meteen te kennen dat ik mijn tijd daaraan niet meer wil besteden. Ik noem dat “grenzen stellen”.*

*Voor mensen in mijn eigen omgeving die me tot aan dat moment niet kenden als persoon die grenzen aangeeft, heeft dit best tot spanningen geleid. Omdat ik ook mens ben, zal ik de laatste zijn die zegt dat ik gedurende de jaren nooit teruggevallen ben in mijn oude rol. De rol waarin ik mezelf vergat en alleen maar deed wat er van me verwacht werd.*

*Vanaf het moment waarop ik zelf inzag dat het rekening met jezelf houden niet egoïstisch maar realistisch is, is voor mij de ommekeer gekomen. Ik ben dan ook heel dankbaar dat ik de personen heb mogen leren kennen die me geholpen hebben om ervoor te kiezen weer werkelijk mezelf te zijn. “De Sonja die zonder gêne is, daarnaast graag doet wat ze doet om mensen te helpen, dit alles met de beste intenties. Bij degene die ze helpt niet een probleem uit handen neemt maar juist samen met deze persoon teruggaat naar de oorsprong van het ontstane probleem”. Want, wat ondertussen wel duidelijk zal zijn is dat niet ik Sonja, het probleem voor iemand oplost, ik de persoon juist motiveer om zelf aan de slag te gaan.*

*Door iemand een spiegel voor te houden help je de ander. De persoon die je helpt moet zelf de link leggen. Natuurlijk mag ik aanwijzingen geven. Soms is dat nodig, de persoon zal zelf de aanleiding tot het ontwikkelen van de betreffende blokkade gaan zien en uit eigen ervaring leren hoe daarmee om te gaan.*

*In mijn vorige boek heb ik aangegeven dat ik middels de Reiki inwijding uiteindelijk heb mogen zien wat de redenen van mijn blokkades waren. Ik kan je ook zeggen dat het niet noodzakelijk is om je op het “spirituele pad” te begeven om dit te kunnen. Wat wel goed is, is dat je rust neemt en tijd voor jezelf maakt om zo werkelijk te kunnen voelen wat wel en wat niet goed voor je is. Dit door een ander aan je laten vertellen biedt in veel gevallen niet de oplossing. Natuurlijk mag je een ander om advies vragen, besef echter dat jij het helemaal zelf moet doen.*

*Allereerst wil ik Ulrich Gabeler bedanken, mijn vriend, partner en maatje. Hij is degene die door te praten maar ook door zijn handelen mij een spiegel voorhoudt.*



*Daarnaast mijn ouders: Pa en Ma Ulrich, die altijd tijd voor me maken wanneer ik iets te vertellen heb en mijn hart wil luchten, met me meeleven in de periodes waarop ik dat nodig heb. Door het delen van hun eigen ervaringen hebben Ulrich, mijn ouders, schoonouders en onze familieleden mij geleerd om de verschillende kanten van iets te mogen zien. Dit is niets theoretisch, doordat het puur en totaal vanuit de praktijk komt. Je zou dit ervaring kunnen noemen, ik noem het liever realiteit.*

*Ook hebben een aantal vrienden en vriendinnen mij gesteund in datgene wat ik wilde. Ze hebben me vanuit hun eigen optiek met opbouwende kritiek bestookt wanneer mijn plannen niet realistisch genoeg waren. Juist hierdoor ben ik gaan inzien dat het doen wat je wilt geheel vanuit je hart moet komen.*

*Mijn dank en bewondering gaat nogmaals uit naar de personen die tijd gestoken hebben in het lezen van dit boek. Wederom hebben zij door kritisch te zijn en het spellingtechnisch controleren ervoor gezorgd dat het uitgeven van dit boek ook werkelijk weer tot stand gekomen is.*

*Het gedicht op de volgende bladzijde heb ik geschreven voor Susan, een bijzonder mens, een vriendin die na grote tegenslag bewezen heeft dat wanneer je je hart volgt, je naast voldoening ook werkelijk geluk vindt. Dit is echter nog niet alles, ze toont dat je je daarbij zelfs in je eigen onderhoud kunt voorzien. Hoewel het voor haar geschreven is, geef ik het gedicht nu ook aan andere mensen die op mijn pad komen.*

*Bedankt!*



*Een nieuw begin*

*Ik ben de regisseur van mijn leven en  
neem het heft in eigen handen.  
Vandaag is het begin van een nieuwe kans.  
De kans die ik mezelf geef omdat  
ik het oprecht en met heel mijn hart wil.  
Vandaag is de dag waarop  
ik afscheid neem van oude gewoontes en  
start met het krijgen van nieuwe,  
die ik wederom zelf kies.  
Vanaf vandaag laat ik mijn leven niet meer leiden.  
Ik leid mijn leven!  
Alleen ikzelf ben verantwoordelijk voor dat wat ik wil,  
dat wat ik doe en met wie ik dit wil doen.  
Ik bepaal de regels, de tijden en de locatie,  
waardoor ik mogelijkheden voor mezelf creëer.  
Naast alle hierboven genoemde dingen  
mag ik zeker niet vergeten,  
dat ik de dingen die ik doe bewust doe.  
Ik daarmee niemand schaden wil en  
daartoe ook zeker nooit de intentie heb.  
Iedereen op mijn pad wel de kans wil bieden om  
ook bewust te kiezen voor:  
“datgene wat mij uiteindelijk de vrijheid geeft”.  
Dank je wel voor deze mogelijkheid!*

*Sonja Ulrich*

## Inleiding

Na het uitgeven van mijn eerste boek en het ontvangen van vele reacties van de mensen die het boek gelezen hebben, is er één ding wat ik op veler verzoek gewijzigd heb. Dit boek krijgt hoofdstukken. Omdat ik de dingen die ik schrijf vanuit mijn hart en niet vanuit mijn hoofd op papier mag zetten, vertrouw ik erop dat er een beetje een logische volgorde in het geheel zit.

Hoe raar het ook klinkt, tot voor kort wist ik echt niet dat dit boek al zo snel zou volgen op mijn eerste boek, “Leven Leren Herinneren Weten”. Hoewel snel, met dat boek ben ik natuurlijk al heel lang geleden gestart. De situatie waarin ik me persoonlijk bevind heeft er voor gezorgd dat het 2<sup>e</sup> boek zo snel uitgegeven wordt.

Dit boek is gebaseerd op eigen ervaring, de ervaring van anderen, kortom een stukje logica door alles wat er nu speelt en de afgelopen tijd is gebeurd. Daarom is het goed dat dit boek juist nu uitkomt. Het moment waarop de kredietcrisis ervoor zorgt dat veel bedrijven, maar in het bijzonder mensen zich zorgen maken over wat de toekomst brengt.

Wanneer je je realiseert dat veel mensen werken om zich een bepaalde levensstandaard te kunnen veroorloven is het goed om weer even het besef te krijgen van wat werkelijk belangrijk is. Niet de status van een mens is van belang, van meer belang is hoe een persoon zich voelt. Natuurlijk is geld belangrijk omdat mensen zich zonder dit middel in de huidige maatschappij, niet in hun eigen onderhoud kunnen voorzien.

Door de stroomversnelling waarin we als mens, veelal ongewild, voor sommigen gewild terecht gekomen zijn, kunnen we nu ook eigenlijk niet meer terug.

De vraag is: Is dat ook werkelijk zo? Kunnen we niet meer terug naar hoe het vroeger was of willen we dit niet meer?

Zijn we werkelijk zo ver afgedreven van alles wat we nodig hebben dat we nu zelfs al door het instorten van de economie lichamelijke en geestelijke klachten krijgen. Rekeningen moeten worden betaald. Gas, electriciteit en water hebben we naast eten en drinken allemaal nodig om te kunnen leven. Maar alle extra dingen, die ieder huishouden of gezin nu bijna wel heeft, zijn eigenlijk luxe artikelen. Twee maal per jaar op vakantie is leuk, moet dit ook echt?

Merkkleding is ook zoiets maar zeker geen vereiste om te blijven leven, net zo min als het hebben van de nieuwste spelcomputers of audio/visuele apparatuur. Zelfs een vervoermiddel is een luxeartikel. Natuurlijk zul je deze nodig hebben wanneer je je van A naar B moet verplaatsen, het openbaar vervoer biedt over het algemeen ook uitkomst.

Kinderen worden van jongs af aan al meegesleept in het hele spel van bezit. Iedereen wordt door de media en sinds enige jaren door de supermarkten en andere winkels inmiddels geconfronteerd met de verzamelwoede. Wanneer ouders, grootouders, andere familieleden en vrienden gehoor geven aan deze drang tot kopen, denk dan voornamelijk aan het onophoudelijk geven van spullen aan kinderen, dan houdt het echt niet meer op. Vooral het spel van bezit heeft geleid tot het ontstaan van de crisis. Willen we echt de situatie verbeteren dan zullen we allemaal een aantal stappen terug moeten.

Denk nu niet meteen dat alles wat niet tot de eerste levensbehoeften (ook wel primaire levensbehoeften genoemd) behoort de deur uit moet, zo erg is het echt nog niet. Wel moet iedereen beseffen dat alleen wanneer de ouders iets veranderen, de mogelijkheid bestaat dat ze hun kinderen een gevoel van tevredenheid kunnen meegeven. De kinderen die ergens voor moeten sparen en niet meteen bij de eerste gelegenheid de speelgoedwinkel in worden gesleept, zullen werkelijk begrijpen dat het niet altijd mogelijk is om zomaar iets nieuws of zelfs het allernieuwste te krijgen, kinderen hebben nu immers vaak al zoveel. Tevreden zijn met wat je hebt en zo nu en dan bij hoge uitzondering eens iets cadeau krijgen is wat hen geleerd zou moeten worden.

Zeggen we niet altijd dat de kinderen de toekomst zijn, we moeten dan toch toegeven dat wij als volwassenen of ouders van kinderen die meegaan in het spel van bezit helemaal op het verkeerde spoor zijn geraakt? Door het alsmaar meer willen, loopt nu de hele boel in het honderd. Zelfs de regering weet na alle banken die in financiële nood zijn geraakt en bedrijven die faillissement aan hebben moeten vragen, geen uitkomst meer.

Om werkelijk iets te kunnen doen moet er gekeken worden naar waar het is mis gegaan, een beetje als met het zoeken naar de oorzaak van een blokkade. Je kunt er pas werkelijk iets mee doen wanneer je naar de oorsprong van alle ellende gaat. Beleggen, aandelen en lenen?

Niet alleen de televisie maar ook alle andere media geven nog steeds ieder huishouden in Nederland informatie over hoe gemakkelijk het is om aan geld te komen. Zelfs kinderen weten al dat, wanneer het in een gezin even niet meezit, er altijd wel een instantie is waar geld vandaan gehaald kan worden.

De mensen die gehoor geven aan deze verleidingen doen het dus eigenlijk allemaal zelf. Laten we dan met elkaar zo slim zijn om deze tendens niet langer door te voeren. Sparen voor iets wat je nodig hebt, is veel verstandiger dan het uitgeven voordat je het hebt. Het geeft geen kopzorgen en je loopt hierdoor minder risico's. We kunnen dit echter niet alleen.

We moeten dan ook bij het begin beginnen. Ieder huishouden maar in het bijzonder de overheid, scholen, bedrijven en andere instanties zullen mee moeten werken om daadwerkelijk resultaat te behalen. Met andere woorden het spel van bezit moet aan banden worden gelegd en de werkelijke normen en waarden zijn van groter belang om een kind mee te geven.

In de volgende hoofdstukken mag ik uitleg geven over de wijze waarop we dit kunnen doen. Het begint vaak al wanneer je als mens geboren wordt. Eigenlijk is het net als bij de kip en het ei. Wat was er ook al weer eerst?

## *De geboorte en een stukje meer*

Toch nog even terug naar de basis, omdat het lezen van dit boek geen zin heeft wanneer je het belangrijkste deel overslaat. Wanneer een vrouw zwanger is, maakt ze in de periode waarbinnen het kindje in haar groeit, grote veranderingen door. Niet alleen zal haar lichaam veranderen, doordat het kindje in de baarmoeder groeit, daarnaast zullen ook haar hormonen gaan opspelen. Emotionele pieken en dalen kunnen een gevolg zijn. Eveneens kan de moeder geconfronteerd worden met stemmingswisseling en of lichamelijke problemen (dit verschilt natuurlijk per persoon).

Wanneer een mens geboren wordt heeft hij voornamelijk behoefte aan liefde, warmte, voeding en lichamelijke verzorging. Dit zal uiteindelijk gedurende zijn verdere leven het belangrijkste blijven. Het leren praten, lezen, schrijven en al het andere wat we als mens allemaal dagelijks doen gaat doordat een kind dit ziet en dus leert, eigenlijk gewoon vanzelf. Juist doordat de familie en de omgeving (kinderdagverblijf, school en vrienden) dit als een dagelijks ritueel herhaalt, zal het kind dit als normaal gaan ervaren en vrijwel automatisch, als vanzelfsprekend, zonder al te veel moeite, overnemen.

Het verzorgen van een kind en het voorzien van alle eerste levensbehoeften is natuurlijk heel erg belangrijk, daar blijft het echter niet bij. De ouders en de naaste omgeving van de baby of liever gezegd het kind, zijn degenen die het kind het meest zal zien. De ouders zullen er daarom zorg voor moeten dragen dat ze hun onverdeelde aandacht aan het kind kunnen geven. Dit houdt niet alleen in het aanwezig zijn, maar ook werkelijk de tijd nemen om het kind te begeleiden.



Wanneer de ouders het kind dagelijks oprechte aandacht geven en regels stellen voor wat wel en niet mag, hierin altijd consequent zijn en blijven, dan zal het kind niet echt veel moeite geven bij de start van de opvoeding. Daarbij hoort natuurlijk wel een kanttekening!

Veel ouders hebben een schuldgevoel over alles waarmee ze druk zijn, waardoor ze kinderen veelal proberen tevreden te stellen door het kopen van spullen, speelgoed of wat al nog niet meer. Wanneer een kind even niet makkelijk en meegaand is en de ouders graag de dingen doen die ze willen of soms ook moeten doen, wordt er vaak gewerkt met het beloningsysteem. Het kind krijgt een cadeautje of mag iets doen wanneer het heel erg lief is, zijn bord leeg eet of niet zeurt bij de tandarts arts of waar dan ook. Er worden zelfs tv programma's over gemaakt.

Nee, lieve mensen, dit is niet de manier. Een cadeautje wanneer een kind jarig is, een kleinigheidje wanneer het ziek is, een diploma haalt of tijdens de kerst en Sinterklaas is echt niet erg. Je wilt echter niet geloven wat een kind tegenwoordig allemaal krijgt wanneer het jarig is, soms kan het op een eettafel niet eens uitgesteld worden. Het lijkt er ook vaak op dat het kind niet eens tevreden meer is met wat het krijgt. De ouders zouden er op een andere manier mee om moeten gaan.

Is je kind jarig, laat het dan bijvoorbeeld een cadeau kiezen waaraan het werkelijk iets heeft. Alle kinderkamers puilen uit van het speelgoed en een kind vindt dit allemaal heel gewoon. Tijdens de overgang van de gulden naar de euro zijn de prijzen al zover omhoog gegaan dat je voor de vroegere 10 gulden nu eigenlijk al niets meer kunt kopen. Betreft dit de waardestijging van het cadeau? Nee hoor, niet! Dit moet echt veranderen.

We zijn allemaal bezig met verzamelen, leren het onze kinderen zelfs al. Het bedrijfsleven werkt hier gretig aan mee om de omzet te verhogen of in deze tijd tijdens de kredietcrisis juist om de omzet niet te laten kelderen. Beseffen we eigenlijk wel hoeveel reclamefolders een huishouden wekelijks in de brievenbus ontvangt? De boosdoeners zijn voor een kind vooral de folders van de speelgoed en elektronica zaken. Ieder kind van rond de 12 jaar heeft tegenwoordig al een mobiele telefoon, Ipod, MP3 of 4 speler. Dit is te gek, waar stopt het?

Stilstand is achteruitgang en een gezin met kinderen kan tegenwoordig eigenlijk niet meer zonder computer. Alle grote instanties dwingen mensen er min of meer toe om gebruik te maken van het Internet voor het doen van bankzaken de belastingaangifte etc. Automatisering creëert werkgelegenheid maar heeft inmiddels ook heel veel mensen hun baan gekost.

Vroeger leerde men normen en waarden. Nu is de “waarde” belangrijker en bepaalt deze veelal de norm. Ja, echt waar, een kind werd vroeger beoordeeld op uiterlijk (welke kleding hij droeg). Nu wordt iemand daarnaast ook nog beoordeeld op wat hij bezit. Bijna ieder gezin heeft tegenwoordig een flatscreen televisie, een Wii, daarnaast zit een kind op minstens één sportclub of is aangesloten bij een vereniging. We moeten allemaal meedoen met datgene wat de rest van de wereld doet. Kanker is volksziekte nummer 1 en stijgt met stip. Wat is de reden? Natuurlijk moeten we allemaal meegaan in de malle molen van het leven, maar laten we alsjeblieft goed beseffen dat het tijd en aandacht aan elkaar besteden minstens of misschien zelfs vele malen belangrijker is dan het hollen van hot naar her en het vergaren van bezittingen volgens de laatste trends, breed uitgemeten op de televisie en in de diverse media.

Waar wordt op dit moment nog gesproken over datgene wat een mens bezighoudt? Op dit moment is de kredietcrisis belangrijker dan wat dan ook. Natuurlijk is het begrijpelijk. Mensen werken hun hele leven om wanneer ze de pensioengerechtigde leeftijd hebben behaald te kunnen genieten van hun oude dag. Door alles wat op dit moment gaande is, zijn alle zekerheden die gebruikelijk bij het leven hoorden totaal verdwenen.

Misschien is het goed om te beseffen dat elke dag een nieuwe kans biedt om datgene te doen wat we zelf willen. Niet alleen samen te zijn met de persoon of personen waarvan je houdt maar ook werk doen wat bij je past, zeker wanneer het voorstel om iedereen straks tot aan zijn 67<sup>ste</sup> te laten werken voor hij van zijn oude dag kan genieten doorgevoerd wordt.

Niemand wil toch iedere dag met tegenzin naar het werk. Weet wel dat dit vaker realiteit is dan dat iemand het beroep uitoefent wat hij graag zou willen. Bij veel personen is hetgeen hij doet een voortvloeiende uit de jeugd. Veel kinderen besluiten een studie te volgen die iets te maken heeft met hetgeen zijn vader, moeder, broer of zus doet. Wanneer je het anders omschrijft, iemand treedt in de voetsporen van de mensen waarmee hij opgroeit of samenleeft.

Wanneer dit beroep of deze hobby werkelijk iets is waaraan je op jonge leeftijd, als kind plezier beleeft of waarvan je op latere leeftijd voldoening krijgt, dan zal dit ook de juiste richting zijn. Doordat er bij veel kinderen van huis uit een bepaalde druk is, wordt dit vaak over het hoofd gezien. Een identiteitscrisis op latere leeftijd kan het gevolg hiervan zijn.

Kinderen moeten namelijk voldoen aan een bepaalde richtlijn. Voor de schoolgaande jeugd wordt hier zelfs al vanaf de kleuterschool op gelet. Het je niet kunnen concentreren en bij het voortgezet onderwijs komt daarbij vaak nog een specifiek onderdeel of richting van de leerstof, wordt dan gezien als een aandachtspunt. Wanneer een kind niet meekan met hetgeen er in de klas als norm geldt, wordt er van alles uit de kast getrokken om het kind wel op het gewenste niveau te krijgen. Ook is het heel gewoon dat er dan meteen een stempel op gedrukt wordt. Het wetenschappelijk bewezen falen van één van de hersenhelften, is dan standaard het verhaal. Dat een kind van nature niet beschikt over de kwaliteiten om zich de kennis eigen te maken, kan daarbij in de hedendaagse maatschappij absoluut niet door de beugel.

Dislectie, discalculie en het niet hebben van ruimtelijk inzicht zijn werkelijk voorbeelden van de problemen bij kinderen die puur en alleen vanuit hun gevoel handelen. De kennis en het weten, zitten voor de onderdelen waarbij ze wel voldoen aan de norm dan volgens de wetenschappers in de genen. Natuurlijk is ieder mens in staat om zich dingen eigen te maken. Vraag je echter af of dit ook werkelijk nodig is voor hetgeen hij niet van nature bezit. Alleen dingen doen die wel makkelijk gaan, dit geeft rust en zorgt voor minder frustratie, tenzij de leraar of lerares een manier weet om het kind begripend te onderwijzen.

Moet iedereen zich eigenlijk wel specialiseren op hetzelfde gebied of is het misschien ook goed wanneer een mens zich juist bezighoudt met datgene wat hem goed ligt? Doordat deze vraag al meerdere malen gesteld is, hebben ook wetenschappers zich hiermee beziggehouden. De uitkomst is er één die gebaseerd is op emotie en begrip.

## *Emoties en begrip*

*Wanneer je als mens om leert gaan met je eigen emoties,  
kun je ook omgaan met de emoties van anderen.  
Begrip opbrengen voor de betreffende situatie of  
de reactie van een ander persoon,  
iemand niet willen veranderen.*

*Natuurlijk zul je het niet altijd eens zijn met wat de ander  
denkt of doet.  
Want wat voor jou geheel onmogelijk lijkt,  
voelt voor de ander vaak toch echt heel goed.*

*Probeer bij alles wat je doet wel rekening te houden met de  
ander maar nooit ten koste van jezelf,  
degene die jij bent in persoon.  
Jouw natuurlijk handelen, zal dan niet leiden tot blokkades,  
omdat je reageert vanuit je hart,  
voor jou niet ongewoon.*

*Oordeel niet maar leer te voelen waarom de ander zo is  
geworden en dan met name de wijze waarop hij reageert.  
Je hoeft geen psycholoog te zijn om te begrijpen wat de ander  
voelt, meeleven is nooit verkeerd.*

*Meelijden is echter iets wat onnodig veel energie vraagt  
zonder dat dit uiteindelijk leidt tot resultaat.  
Steun de ander zo vaak wanneer je dit kunt, zolang je de zorg  
maar bij de ander laat.  
Toon, laat zien of zeg dat je betrokken bent, je oprecht hoopt  
dat het snel weer beter gaat.  
Daar heeft een ieder behoefte aan, stel je een goede daad.*

Emoties die bij de ouders of omgeving niet volledig verwerkt zijn kunnen op een kind overslaan. Het kind zal dit dan altijd uiten door veel te huilen. Ook kan het kind door het niet verwerken van emoties een bepaalde aandoening of gedrag ontwikkelen. Iedere ouder zou ervoor moeten zorgen dat hij geen blokkades heeft. Door alles wat een mens doormaakt in het leven kun je dit eigenlijk nooit verwachten, toch moet ik zeggen dat het werkelijk het beste is wanneer je als ouder vrij bent van blokkades ontstaan uit negatieve emoties. Hoe realiseer je dat en kan iedereen dit ook?

Ja, dat is een vraag waar meerdere antwoorden op mogelijk zijn. Veel mensen doen aan sport om de dingen die hij meemaakt op het werk of thuis van zich af te kunnen zetten. Andere storten zich op een hobby of een studie om zich even helemaal los te maken van hetgeen hij dagelijks moet doen.

Maar niet alleen de dingen die je meemaakt op het werk kunnen extra energie vragen, ook zaken of ervaringen uit het verleden kunnen de realiteit van vandaag nog steeds kleuren. Wat de één als bezwaarlijk ervaart is voor de ander totaal niet belangrijk en of andersom. Daarom is er niet een standaard voorbeeld wat ik kan geven of op mag schrijven.

Wat wel belangrijk is, is dat de betreffende persoon dit zelf beseft en aan de slag gaat met de dingen die voor negatieve energie of wanneer dit langer aanhoudt negatieve emoties zorgen. Daarnaast is het van belang dat de persoon daarbij probeert de dingen op een manier te veranderen, zodat de negatieve energie en emoties, die toch onverhoopt aan de orde komen niet meer zullen leiden tot het in stand houden van een blokkade of aanzetten tot het krijgen van nieuwe blokkades.

Wanneer je nog niet weet waardoor de blokkade is veroorzaakt, hoe deze is ontstaan, kun je voor jezelf een lijstje maken. De emoties die leiden tot een blokkade zijn vaak: jaloezie, angst, verdriet, schuldgevoel, wrok maar ook ontkenning. Meestal zul je, wanneer een situatie zich voordoet bij deze emoties, heel veel energie nodig hebben. Vraag je dan af wat de reden is van deze emotie, waarom je hier toch steeds weer tegenaan loopt en eigenlijk nog beter, hoe je ervoor kunt zorgen dat deze emotie zich niet telkens weer herhaalt.

Wat wellicht nog veel belangrijker is, is dat je jezelf in dit alles nooit in de slachtofferrol plaatst maar ziet als een volwaardig mens. Alleen jijzelf bent verantwoordelijk voor datgene wat je ervan maakt in het leven, onhoud dit alsjeblieft goed.

Wanneer je iets naars overkomen is dan kun je hier heel lang over tobben en het als een levenslange last beschouwen. Je kunt het ook aanpakken en zien als iets wat je overkomen is en nooit meer wilt. Het verschil is dat je bij het eerste werkelijk gebukt gaat onder je verdriet en iedere gelegenheid aangrijpt om terug te vallen op datgene wat jou is aangedaan. Kies je ervoor om het positief te benaderen en is wat gebeurd is, door toedoen van een ander ontstaan, dan is de enige wijze om daarmee om te gaan de ander te vergeven.

Niet vergeten maar werkelijk vergeven. Deze persoon (personen) of instantie, is (zijn) eigenlijk heel arm. Ik bedoel dan niet minder fortuinlijk maar “geestelijk arm”. Men beseft niet wat de gevolgen zijn van hetgeen zij gedaan, besloten of beslist hebben. Zij zullen dit alleen ondervinden of ervaren wanneer ze zelf in een dergelijke situatie terecht komen.

Alleen wanneer je vergevingsgezind bent, kun je begrip tonen voor de andere partij. Je weet dat het handelen van deze mensen niet voortkomt uit het hart maar vanuit een andere kracht of macht. Angst, verdriet, jaloezie en of soms zelfs onderdrukking van deze genoemde 3 kunnen mensen tot de meest vreselijke dingen aanzetten, zeker wanneer zij niet hebben leren omgaan met hun emoties. Ook kan iemand wanneer hij een bepaalde status of machtspositie heeft, dit vanuit angst, jaloezie of verdriet tegen iemand gebruiken.

Terugkomend op waarom het werkelijk gaat. Wanneer je als ouders kinderen krijgt, is het hebben verwerkt van de emoties die tot onbalans kunnen leiden, het meest belangrijke van alles en daarnaast het dagelijks van je afschrijven en praten over de dingen die je de betreffende dag ervaren hebt. Door jezelf rust te gunnen, positieve dingen op te pakken en alles wat teveel energie kost bewust los te laten, voorkom je dat je kortaf reageert tegen de persoon (personen) waarmee je samenleeft. Totaal jezelf zijn in een relatie en dit ook van de ander toestaan is voor zowel thuis als op het werk echt een vereiste.

Geef altijd uitleg aan de mensen in je omgeving wanneer er emoties meespelen. Dit voorkomt dat je ze opkropt en zorgt ervoor dat je hierdoor ook geen lichamelijke klacht zult ontwikkelen. Zeker ten opzichte van kinderen moet je altijd uitleg geven waarom je boos of verdrietig bent. Probeer dit altijd positief te doen, zonder anderen erin te betrekken. Jij ergert je aan, voelt je boos of verdrietig en hebt last van onmacht. Een ander zal en kan daaraan niets veranderen. Weet daarnaast goed dat je een ander ook nooit kunt veranderen.



Kinderen voelen alles feilloos aan, zorg daarom voor rust en harmonie. Onderhuidse spanningen kunnen heel gemakkelijk bij een kind leiden tot onzeker, angstig en boos gedrag met alle gevolgen van dien. Wanneer een ouder de dingen niet uitspreekt, leert een kind dit ook niet. Wat een kind als gewoon ervaart zal hij ook automatisch overnemen. Zo weet je ook altijd wat er bij een kind speelt en hoeft het kind zich nooit anders voor te doen dan dat het is.

Wanneer het kind op school, bij vrienden of de familie met mensen geconfronteerd wordt die niet kunnen praten over hun emoties, zal het altijd thuis een mogelijkheid hebben om dit wel te doen. Ook hier zal de ouder op een positieve manier uitleg moeten geven aan het kind, zonder daarin de slachtofferrol te kiezen, zelfs wanneer het het kind met iets geconfronteerd wordt waar hij geen invloed op heeft.

Want wat heel belangrijk is en je je altijd moet realiseren is het volgende: Wanneer je altijd over alles kunt praten en er geen onbesproken onderwerpen zijn, dan hoeft je je ook nergens voor te schamen, je zorgen te maken over of uiteindelijk anders voor te doen dan je bent. Blijf jezelf, overal en altijd! Het volledig jezelf zijn op elk moment is de werkelijke basis voor het in balans zijn.

Een mens krijgt in zijn leven met zoveel verschillende situaties te maken, waarin hij wordt geconfronteerd met diverse emoties dat de staat van in balans zijn, de enige manier is om daarmee ook werkelijk om te kunnen gaan. Dat dit juist niet vanzelfsprekend is, zul je begrijpen. Toch zal ieder individu op een bepaald moment inzien dat het vinden van de balans noodzaak is om verder te kunnen in het leven.



## *Vanzelfsprekend of niet*

*Wanneer je als persoon in balans bent, ervaar je dit als een vanzelfsprekend iets.*

*Weet echter dat dit niet altijd het geval is, een ander beseft dit vaak niet, zegt het niets.*

*Jij hebt als mens de gelegenheid gekregen om te komen op het punt waarop je kennismaakt met je eigen ik, jij als persoon.*

*Dit voelt voor jou wellicht heel bijzonder maar misschien ook normaal of gewoon.*

*Wanneer je je hele leven lang de dingen doet vanuit jezelf, je hart dus eigenlijk een natuurlijke reactie.*

*Dan zul je nergens moeite mee hebben, gaat het als vanzelf, in een minuut, seconde of zelfs daarvan een fractie.*

*Waarom zou je de dingen dan anders doen, omdat het zo hoort of omdat men het van je vraagt.*

*Het leren van iets nieuws hoort bij een ieders ontwikkeling maar zorgt soms dat juist het vinden van de balans vertraagt.*

*De maatschappij waarin we leven vraagt vaak teveel van een persoon, iemand als individu.*

*Luister naar je innerlijk, je gevoel, probeer te leven in het nu.*

*Sta dagelijks een moment stil bij wat jij vanuit je hart wilt doen, meemaken of zien.*

*Dan zul je oprecht een juiste keuze maken al lijkt dit voor een derde soms anders misschien.*

Wanneer je als mens de balans in je leven gevonden hebt, ben je niet langer zoekende naar iets wat je gelukkig maakt. Je zult dan alles wat je doet geheel vanuit je basis doen, zonder daar je hoofd bij te betrekken, geheel en alleen vanuit je hart.

Dit geldt dan ook werkelijk voor alles wat je doet, je werk, je hobby's maar ook alles wat je in je privé leven doet. Want wat is er nou mooier en beter voor een mens dan datgene te doen wat je ook het liefst wilt en daarnaast samen te zijn met de mensen waarom je het meest geeft. Door alles wat van ons als mensen geëist wordt in de hedendaagse maatschappij, is het nauwelijks nog mogelijk om de basis en het vanuit je gevoel leven, vast te houden.

Stel jezelf als mens heel eerlijk de volgende open vragen wanneer je merkt dat er een bepaalde vorm van onbalans in je leven is. Wat vind ik leuk, wat vind ik niet leuk? Wat doe ik graag, wat wil ik absoluut niet doen? Wat kan ik goed en waar ben ik helemaal niet goed in? Natuurlijk zijn er nog veel meer open vragen maar we zijn nog maar bij het hoofdstuk de geboorte en een stukje meer.

Het stellen van open vragen die betrekking hebben op jezelf, hetgeen je doet, waar, waarmee, met wie en waarom je dit doet zijn echt van belang. Ik moet hierbij zelfs zeggen dat je wanneer je deze vragen aan jezelf stelt ook nooit een ander hierin mag betrekken. Het gaat om jou, niet wat een ander vindt, denkt of doet. Een ander kan jou leven niet leven. De ander hoeft jou geen verantwoording af te leggen en weet niet hoe jij je voelt, denkt of leeft.

Wanneer jij jezelf bij hetgeen je doet recht in de ogen kunt kijken, dan weet je dat het goed is, dit is eigenlijk alles. Het heeft te maken met het besef van goed en kwaad. Ieder mens weet dat wanneer hij iets doet waardoor hij zichzelf of een ander schaadt, dit niet juist is. Maar wat en wie bepaalt nu de maatstaven voor goed en kwaad. Wanneer is iets werkelijk zo “niet juist”, dat je daar een oordeel over mag vellen.

Wanneer je als mens lekker in je vel zit kun je omgaan met tegenslagen. Niet dat dit vanzelf gaat, maar je weet uit het gebeurde een positieve lering te trekken. Je betreft datgene wat er gebeurd is niet op jezelf, maar ziet de achterliggende oorzaak. Natuurlijk zul je boos, teleurgesteld of verdrietig zijn, wanneer er iets gebeurt wat zijn weerslag op jou heeft. De schuld bij een ander leggen is negatief en lost het probleem niet op, het maakt het vaak groter dan het al is.

Voel en zie wat de beweegredenen van de ander zijn geweest om dit te doen. Probeer je in te leven in de situatie waarin de ander zich bevindt, dan weet je hoe het voelt. Dit lukt je niet alleen door erover te denken, je zult het moeten ervaren. Wanneer het je niet lukt om je een voorstelling te maken van wat de ander meemaakt, dan zul je je los moeten maken van andere gedachten, je leren te concentreren op je ademhaling en niets dan dat. Wanneer je dit kunt, is het ook mogelijk andere gedachten die door je hoofd spoken uit te schakelen, dit laatste is ook goed wanneer je na een lange werkdag met veel indrukken bent geconfronteerd. De ademhaling en het daarbij ontspannen van je ledenmaten startend vanaf je tenen tot aan je kruin, zullen ervoor zorgen dat je totaal ontspannen in slaap valt en dat niet alleen, ook zul je volledig uitgerust ontwaken.

Want de afwezigheid van gedachten en totale aandacht voor je ademhaling, zorgen voor bewustzijn. Bewustzijn noemt men ook wel bij kennis zijn. Wanneer je volledig bewust bent, dan weet je ook wat je doet en kun je dit nadien ook navertellen. Toch zijn er mensen die gestuurd worden door hun onderbewustzijn. Wat is dat dan eigenlijk?

Dingen die een mens heeft meegemaakt, indrukken die zijn opgedaan maar ook reacties op het gebeurde en handelen van andere mensen kunnen zich in het onderbewustzijn van een mens vastzetten en zelfs zijn leven gaan beheersen.

Wanneer je je daarvan bewust bent, kun je er op een natuurlijke manier mee omgaan. Is dit echter voor jou niet duidelijk of zie je de achterliggende reden niet, dan kun je in onbalans raken. Jouw gevoel wordt dan overschaduwd door je verstand. Je probeert namelijk te bedenken waarom je zo reageert op een bepaalde situatie, persoon of omgeving. Ook dan geldt weer dat je je dit alleen zult herinneren wanneer je je totaal concentreert op je ademhaling.

Daarnaast zul je je vrij moeten maken van gedachten en oordelen die veelal vanuit een bepaald leefpatroon tot stand komen. Je kunt namelijk pas werkelijk voelen, wanneer je niet meer de lijst met vragen in je achterhoofd hebt. Dat het voor sommige mensen juist belangrijk is om eerst de vragenlijst af te lopen zul je zeker wel begrijpen. Want niet iedereen is in staat om meteen vanuit zijn gevoel te handelen. Wanneer je als kind nooit zelf hebt mogen kiezen of beslissen zal dit in een latere fase van je leven heel erg moeilijk worden. Je zult dan altijd de goedkeuring van een ander nodig hebben voor je iets besluit of doet. Ook dit zul je zelf moeten ondervinden en ervaren.

Dat ouders met de beste intenties een besluit nemen om een kind een bepaalde richting in te sturen, is niet meer dan menselijk. Een eigen identiteit wordt echter niet gecreëerd, maar gevormd door wat iemand meemaakt, ziet en doet. Juist daarom is het zelf nemen van beslissingen van het allergrootste belang. Iedereen zal namelijk op een bepaald punt in zijn leven een eigen richting moeten kiezen. De keuze die je maakt bepaalt uiteindelijk ook hoe de rest van je leven er uit komt te zien. Een ander mag jou natuurlijk adviseren, dit is altijd handig wanneer je nog niet zeker bent over hetgeen je wilt doen. Toch zul je meer hebben aan het vragenlijstje, wat vind ik leuk etc. Dan worden er geen voorstellen gedaan en bepaal je werkelijk je eigen richting. De kans bestaat namelijk dat wanneer iemand je een voorstel doet, je je laat leiden door je verstand en niet door je gevoel. Negen van de tien keer is dit en hoe kan het ook anders gebaseerd op de beloning die daarbij hoort.

Ieder mens hoopt namelijk dat hij door het werk wat hij doet in zijn eigen onderhoud kan voorzien. Bijna niemand vraagt zich daarbij af of het soort werk wat hij kiest iets is wat hij over een aantal jaar ook nog wil doen. Wanneer iemand een gerichte studie heeft gevolgd, gaat hij over het algemeen werk zoeken in de richting van datgene waarvoor hij gestudeerd heeft. Klinkt ook logisch natuurlijk, want daarom is destijds ook gekozen voor de betreffende studie. Toch blijkt maar al te vaak dat dit bij veel mensen in de praktijk uiteindelijk heel erg tegenvalt. Het voordeel van het hebben van een WO of HBO diploma is, dat je bij grotere instanties/multinationals veelal geholpen wordt door het aangeboden krijgen van een loopbaantraject waardoor je ook werkelijk de kans krijgt om te kijken welke richting jou het meest aanspreekt.

Wanneer een persoon niet de capaciteiten heeft om een dergelijke opleiding te volgen of de kracht heeft deze af te ronden, dan zorgt dit er uiteindelijk voor dat er vanzelfsprekend ook minder kansen zijn, tenzij de persoon de gelegenheid krijgt om zich door ervaring binnen een bedrijf op te werken.

Natuurlijk zijn er ook mensen die geheel tevreden zijn met hetgeen ze zijn gaan doen na hun schooltijd of studie afgerond te hebben en nooit het initiatief zullen nemen om hoger op te komen. Dit geldt ook voor mensen die daadwerkelijk de richting op gaan van de studie die zij gevolgd hebben. Ze starten dan binnen het bedrijf veelal als junior, met een functie waarin ze ook door kunnen groeien en zullen uiteindelijk een functie als manager of andere leading rol krijgen. Wat bepaalt bij een mens nu eigenlijk in welke vervolgpositie iemand terecht komt? Is dat de kracht, in de volksmond ook wel het doorzettingsvermogen genoemd, de achtergrond, waar iemand opgroeit en wat de ouders in het dagelijks leven doen?

Het talent, iets wat iemand zo goed ligt, past als een tweede jas, dat gaat bijna als vanzelf. Wanneer je je beseft dat iedereen zijn eigen leven kiest, zou je dus ook alles wat daaruit voortvloeit zelf hebben gekozen. Zelfs bij welke ouders je geboren wordt. Dan volgt toch wel de vraag, waarom kiest iemand voor armoede, terwijl er zoveel rijkdom is? Maar wat is nu eigenlijk rijkdom? Het hebben van een baan waarmee je veel geld verdient of het doen van datgene waar je hart in ligt, wat je voldoening geeft? Gelukkig mag ook iedereen dat voor zichzelf bepalen. Mijn gevoel en weten zegt dat het laatste, waar mijn hart in ligt, me meer aanspreekt. Het volgende gedicht heb ik mogen schrijven na een uitspraak van een oud collega.



*“Dat staat goed op mijn CV!”*

*Dit is de dagelijkse realiteit, hetgeen waarom het nu draait,  
niet wat je werkelijk hebt gedaan maar datgene wat je CV verfraait.*

*Jammer dat het zover is gekomen,  
niet meer waar je hart in ligt of waarover je ooit kon dromen.*

*Met een gemiddeld diploma en de benodigde werkervaring kom je  
nergens meer,  
wanneer het aan de “CV builders” ligt, kijken ze zelfs op je neer.*

*Een trieste zaak wanneer je je bedenkt dat de beginselen zijn  
gelegd,  
toen zij nog van niets wisten, werkinhoudelijk niet onderlegd.*

*Nu klimmen juist deze personen over een ieder heen,  
voelen niet meer met de collega’s mee en lijken soms zelfs gemeen.*

*Maar ook in hun hart zal zeker een gevoel en de vraag ontstaan,  
“waar ben ik aan begonnen, wat heb ik ze aangedaan?”*

*“Was mijn CV dan toch veel belangrijker dan een goede  
werkomgeving  
en is het nu werkelijk zo erg of alleen in hun beleving?”*

*Wanneer het echter zo ver komt, dat het de gezondheid van een  
medewerker schaadt,  
moet je je toch eens afvragen of hetgeen wat je doet goed is of  
uiteindelijk toch kwaad.*

*Juist het benadrukken van de minder goede eigenschappen van de  
mens,  
zijn de dingen die pijn doen en geheel niet naar wens.*

*Natuurlijk zal er in deze tijd heel wat verandering teweeg moeten worden gebracht,  
dit kan echter op diverse wijzen, liefst niet ondoordacht.*

*Want wanneer je iemand roemt om datgene waar hij/zij goed in is,  
zal een ieder zijn stinkende best doen, “dat is echt pas gis!”*

*Alle personen zullen juist datgene willen leren waarvoor zij nog  
niet op het gewenst niveau zitten,  
doen dit zonder problemen en zelfs zonder vitten,  
op alles wat de maatschappij en het bedrijf hen nu aandoet en heeft  
gedaan,  
zullen niet op stel en sprong op zoek gaan naar een andere baan.*

*Ja juist door mensen te stimuleren om meer te willen zijn,  
maak je ze niet beter, voelen ze zich zelfs klein.  
Als een kind wat straf krijgt omdat er iets niet goed gaat,  
wanneer er geen verandering komt dan is het straks te laat.*

*Dan zal TNT Post ten ondergaan aan “alle grootse gedachten”,  
zullen onze vaste klanten niet meer loyaal zijn en ons zelfs  
verachten.*

*Natuurlijk is het maken van winst belangrijk voor een bedrijf  
maar daarbij moet wel duidelijk zijn dat dit niet alleen op cijfers  
gebaseerd mag zijn, het heeft meer om het lijf.*

*“Investors in People”, datgene doen wat de medewerkers trots  
maakt om als werknemer bij TNT te mogen werken,  
dit zullen de klanten waarderen en dat zul je uiteindelijk ook  
merken.*

*Daarom nogmaals een vrijblijvende en goedbedoelde raad,  
denk aan je personeel, anders is het echt te laat. Ik zeg dit niet om  
negatief te zijn maar omdat ik het jammer vind dat het zo gaat.*

Wat is nu werkelijk van belang in een mensenleven?

Wat heeft een mens naast de eerste levensbehoefte iedere dag nodig om zich te kunnen ontplooien en ontwikkelen tot een volledig persoon? Liefde, vriendschap, openheid in het tonen van emoties en natuurlijk de mogelijkheid om te groeien. Ja, dat is makkelijk gezegd voor iemand die alles heeft. Hoe kun je ervoor zorgen dat je dit allemaal krijgt of eigenlijk bereikt?

Stel je open voor alles en iedereen die op je pad komt en voel. Natuurlijk hebben we allemaal ons oordeel over de verschillende onderwerpen en mensen die we tegenkomen. Laat ik maar eens van start gaan met liefde en vriendschap.

Wat verstaat iemand onder liefde, is dat verliefdheid, houden van een geliefde of heeft het meer om het lijf? Kun je ook liefde voelen voor mensen, dieren of zelfs een omgeving of je werk? Natuurlijk kan dat, wanneer jij een blij gevoel hebt dan is dit al iets wat je hart vult met positieve energie. Je voelt je op je gemak, vrolijk, het is vertrouwd, eigenlijk ben je dus gewoon op je plaats. Heel veel mensen verwarren liefde met verliefdheid.

Liefde kan echter volledig los staan van verliefdheid. Wel kan verliefdheid uiteindelijk uitgroeien in liefde of andersom. Wanneer je iemand die je jarenlang als maatje aan je zijde hebt ineens gaat zien als een partner kan dit ervoor zorgen dat je meer dan alleen vriendschappelijke gevoelens voor deze persoon krijgt. Juist het samen doormaken en beleven van verschillende situaties, gebeurtenissen of eigenlijk ervaringen zal een vertrouwd gevoel teweeg brengen, wat iemand als bijzonder plezierig beschouwt.

Heel veel mensen die dergelijke gevoelens voor een bevriende persoon hebben, zullen uit de angst om hun maatje te verliezen er toch voor kiezen om deze liefde niet om te zetten in een liefdesrelatie. Of dit een juiste beslissing is, weet je nooit. Alleen door de stap te zetten en de relatie aan te gaan zul je weten of de bevriende persoon ook werkelijk je grote liefde kan worden en de moeite waard om je leven mee te delen.

Wanneer de vriendschap door beide personen als waardevol gezien wordt, dan zal deze ook voort blijven bestaan als de liefdesrelatie eindigt. Eén voorwaarde hiervoor blijft dan natuurlijk wel dat de personen tijdens deze liefdesrelatie maar ook de vriendschap open zijn over hun gevoelens en emoties. Natuurlijk blijft het daar niet alleen bij, er komt nog iets bij en dat is, het de ander dingen gunnen en niet oordelen. Dit laatste is daarbij dan wel het meest belangrijke deel. Negatieve zaken als jaloezie, het claimen van de ander of iemand geen moment zelf beslissingen laten nemen zullen uiteindelijk niet alleen een liefde maar ook een vriendschap verstoren. Wees daarom altijd eerlijk en oprecht en laat de keuze bij de ander.

Ieder mens is geneigd om de dingen die hij als bezwaarlijk ervaart eerder te delen met een vreemde dan met een bevriende persoon. Juist omdat deze persoon de situatie niet kent, jij hem alleen jouw deel in het geheel laat weten, is het veilig en ook minder belastend dan wanneer iemand op de hoogte is van de volledige situatie. Besef echter dat een vreemde persoon of persoon die de situatie niet kent alleen advies kan geven op basis van jouw verhaal. Jij zult zelf een besluit moeten nemen en een keuze moeten maken. Jouw gevoel hierin zal doorslaggevend zijn.

Dat er voor een persoon waarmee je een vertrouwensband hebt ook een verliefdheid kan ontstaan is niet vreemd. Je vertelt de persoon namelijk heel veel dingen waar je in het dagelijks leven mee geconfronteerd wordt. De persoon (hulpverlener of niet) kan je hierdoor een gevoel geven dat hij je begrijpt, zonder hier een oordeel over te geven. Vaak zal deze persoon jou je verhaal laten doen en je een spiegel voorhouden.

Nogmaals het gaat er in alles om hoe jij je hierin voelt, wat jij ervan denkt en wanneer het iets is wat je uiteindelijk als bezwaarlijk ziet, dit denkt te veranderen of ermee om leert te gaan. Wanneer je bij een vriend of een vriendin je hart zou luchten, zal vaak de mening van deze persoon meespelen.

Doordat de vertrouwenspersoon of hulpverlener de keuze bij jou laat, zorgt dit voor een stukje waardering die je zou kunnen gaan verwarren met verliefdheid. Juist het niet oordelen over en het feit dat deze persoon jou als een volwaardige, zelfstandige, persoon ziet, geeft je een gevoel dat je voor vol aangezien wordt. Wanneer deze persoon geen misbruik maakt van zijn positie zal de verliefdheid blijven voor wat het is en geen vervolg krijgen.

Verliefdheid en liefde kunnen op verschillende wijze worden belicht zoals je hebt kunnen lezen. Toch staat er wel één belangrijk iets centraal, wanneer je liefde of verliefdheid voelt voor een persoon is het heel erg belangrijk dat je volledig je emoties kunt laten zien. De openheid is, in welke relatie dan ook, van groot belang. Niet alleen weet de ander wat er in je om gaat, wanneer jij dit wilt kun je ook vragen of de ander daar rekening mee houdt.

Je moest eens weten hoeveel relaties er stranden omdat mensen niet open en eerlijk ten opzichte van elkaar zijn. Vaak is dit omdat je denkt dat de ander een bepaald oordeel ergens over heeft. Maar hoe kun je weten hoe de ander ergens over denkt wanneer je het niet gevraagd hebt? Vraag je ook eens af in hoeverre is het belangrijk om dit te weten, verandert er iets aan de situatie of kun je iets wat gebeurd is nog terugdraaien?

Wanneer jij ergens een punt van maakt en je wilt dit veranderen, dan zul je daar zelf mee aan de slag moeten. Natuurlijk is het fijn wanneer een ander je steunt in datgene wat je wilt, de keuze ligt geheel bij jou. Bedenk wel dat wanneer er iets is wat verregaande gevolgen heeft, of voor een groot deel jouw leven heeft beheerst, het heel fijn is wanneer je jouw verhaal of soms “geheim” kunt delen. Je zult je daarbij toch af moeten vragen wat de gevolgen zijn wanneer je het deelt met de mensen die je na staan.

Wanneer zij er op een andere manier achter komen, levert dit soms nog meer vragen op dan wanneer je het zelf uit hebt kunnen leggen. Ook hier geldt weer, jij maakt te allen tijde de keuze. Een keuze vanuit je hart is altijd de juiste. Noem het maar het besef van goed en kwaad. Dingen waar je niet mee kunt leven kun je maar het best delen, dan worden ze minder zwaar en voelen ze minder beladen.

Je komt in je leven verschillende mensen tegen waar je een vriendschappelijke band mee opbouwt. Elke vriend of vriendin heeft eigen kwaliteiten, het unieke van deze persoon spreekt jou aan. Ook hier geldt weer, verwacht niets van de ander wanneer je dit niet hebt gevraagd maar geniet juist van het unieke van deze persoon.

Heel veel mensen zullen samen met jou hetzelfde pad bewandelen. Dat klinkt natuurlijk een beetje vaag, maar je zult ongetwijfeld begrijpen wat daarmee bedoeld wordt. Mensen die je al een heel leven kent, die vaak overeenkomsten met je hebben, maar ook nieuwe mensen die je juist nieuwsgierig maken doordat ze dingen doen waar jij in geïnteresseerd bent, zonder dat je hen als voorbeeld ziet. Op momenten waarop jij het moeilijk hebt, zullen zij je steunen en de helpende hand bieden. Een vriendschap is daarom een waardevol iets waar je net als bij een liefdesrelatie de nodige energie in zult moeten steken.

Alles wat deze mensen zal overkomen, meemaken of ervaren zal ook jou beroeren. Dit zal iedereen als normaal ervaren. Wat je daarbij wel moet onthouden is dat je blij mag zijn wanneer er mooie dingen gebeuren en verdrietig op momenten dat iets tegenzit. Het mag nooit zo zijn dat de hindernissen van een ander als ballast op jouw rug gaan rusten. Je kunt een ander steunen door er voor hem te zijn, neem het probleem echter nooit uit handen. Wil je de ander toch helpen maak hem bewust van zijn eigen kracht en kunnen. Mensen kunnen meer aan dan je denkt en soms is het doormaken van iets nodig voor een persoon, om dat besef te krijgen.

Je kunt altijd je eigen ervaringen delen met de ander. Op die wijze kun je hem laten zien hoe jij met iets omgegaan bent, hebt gehandeld in een bepaalde situatie, of juist iets niet hebt gedaan. Hij zal ongetwijfeld, dat uit jouw verhaal meenemen wat hem aanspreekt. De wijze waarop je het vertelt, zal ervoor zorgen dat de ander aan de slag gaat met zichzelf.

Wanneer iemand die je als vriend ziet besluit om een ander pad in te slaan, kun je hem daarin steunen. Is hetgeen hij doet totaal in strijd met jouw gevoel, denk dan goed na hoe je hem dit gaat brengen. Kies je te allen tijde voor je vriend, dan zul je ook akkoord moeten gaan met de nieuwe wijze waarop hij zijn leven leeft, de dingen doet die hij doet of soms zelfs zichzelf schaadt. Dit kan zelfs op een zodanige manier zijn, die jij totaal verafschuwt. Ik noem dat loslaten, hoe moeilijk dit ook voor je is. Zou je je van deze vriend afkeren, dan zul je je altijd af blijven vragen wat hij doet en kan het niet meer hebben van contact tot gemis leiden.

Natuurlijk zul je het heel erg jammer vinden dat mensen niet voor zichzelf kiezen, maar ook daarin zijn mensen authentiek. Verwacht niets en behandel hen zoals je zelf behandeld wilt worden. Jij doet toch ook wel eens iets waar iemand anders het totaal niet mee eens is. Daarom zijn we als mens ook allemaal verschillend. Wanneer de ander niets doet wat jou persoonlijk schaadt, wat jou pijn doet of uiteindelijk blijvende schade oplevert, kun je altijd zelf een keuze maken. Wanneer dit wel aan de orde is, dan is het ook aan jou om hier wel of niet mee door te willen gaan. Ik weet wel wat ik dan zou doen, ik kies dan voor mezelf.



Er zullen altijd mensen op je pad komen die “dezelfde” ideeën naleven, maar ook daarin zullen mensen uniek zijn. Dat mensen in alles wat ze doen en nastreven helemaal identiek zijn, is eigenlijk niet mogelijk of zeer zeldzaam. Je zult je dan zeker af moeten vragen of die persoon ook werkelijk zo is of zegt wat jij wilt horen om jou een plezier te doen.

Een persoon die een eigen identiteit heeft is altijd interessant, je kunt er van leren. Daarom zal het leven altijd weer leermomenten bieden, die jou inzicht en vertrouwen geven op momenten waarop je het zelf even niet meer weet. Blijf in alles wat je doet wel trouw aan jezelf, want ook hier geldt dat je op momenten waarin je even niet in balans bent gemakkelijk te verleiden bent tot het doen van dingen die niet bij je passen, niet bij je horen, of jou uiteindelijk op het verkeerde pad brengen.

Neem dus iedere dag een moment om even totaal tot jezelf te komen, zonder televisie, radio of iets anders wat je af zal leiden en ervoor zal zorgen dat je gedachten het weer over nemen. Denken is goed wanneer het zin heeft, maar niet wanneer het overgaat in piekeren, je zorgen maken, of uiteindelijk je hoofd breken over dingen die totaal geen enkele toegevoegde waarde hebben. Jij kunt de knop omzetten omdat je het werkelijk wilt. Natuurlijk zullen yoga en meditatie een handreiking bieden om bij jezelf te komen. Dit biedt een mogelijkheid, maar stil in jezelf zijn, bereik je ook door gewoon in de natuur te zijn. Een dagelijkse wandeling kan je namelijk ook geheel bij jezelf brengen, je opnieuw leren kijken, voelen en uiteindelijk ervaren. Zie het volgende gedicht wat ik door opnieuw bij mezelf te komen, heb mogen schrijven als bedankje voor mijn collega's.



*Blijf bij jezelf.*

*Niet willen zien voor hen die kijken.*

*Niet willen horen voor hen die luisteren.*

*Niet willen begrijpen voor hen die denken te weten.*

*Dat is voor mij een onbegonnen zaak.*

*Nu ik aan mijn 40<sup>ste</sup> levensjaar bezig ben,*

*mij dit alles overkomt, wil ik voor mezelf kiezen.*

*Daarmee voor alle mensen die willen zien, horen,  
begrijpen en voelen.*

*Juist deze laatste categorie mensen is mijn energie waard.*

*Daarom zal ik zeker verdriet hebben om het verlies van de mensen  
die mij in de jaren dierbaar zijn geworden.*

*Ik weet echter dat ik hen niet werkelijk verlies, alleen zal ik niet  
langer verkeren in hun dagelijkse aanwezigheid.*

*De herinneringen aan de goede en mindere tijden,  
de lieve woorden, vele kaarten,*

*telefoontjes en mailtjes tijdens de afgelopen weken,  
geven aan dat er mensen zijn die het begrijpen.*

*Daarom wil ik hen bedanken voor alle steun en support.*

*Ik kan dan ook met blijdschap in mijn hart zeggen  
dat er personen zijn die om mij geven.*

*Natuurlijk zal ik jullie allen laten weten hoe het met me gaat.*

*Ik kan je nu alvast vertellen:*

*"Jullie gaan zeker iets van mij horen!"*

*Bedankt voor alles.*

*Sonja Ulrich*

Moet er altijd een reden zijn?

Kun jij je nog een dag herinneren waarop je zonder doel gewoon aan het wandelen was, niet wist waar je naartoe ging, maar gewoon genoot van alles wat je onderweg tegenkwam en zag, de zon, regen of wind op je gezicht? Lekker lopen en genieten van, ja waarvan eigenlijk, van de vrijheid? Het kunnen lopen en daarbij voelen, kijken, luisteren, ruiken en misschien zelfs proeven van het leven. Ja, lieve mensen, wat is er nu eigenlijk belangrijker dan jouw ervaring en beleving van de dingen die je mee mag maken. Hoe mooi is het dat je deze simpele ervaring kunt delen met anderen, mensen waar je om geeft, van wie je houdt, die je liefhebt of gewoon zomaar iemand die je kent of nog niet kent en zojuist hebt ontmoet.

Iedereen kan deze ervaring opdoen, je moet er alleen tijd voor vrijmaken. Wil je dat ook dan kun je er direct mee starten, je kunt alleen gaan wandelen of met een vriend of vriendin. Het ermee starten is eigenlijk het allerbelangrijkst. Ja, waarom doe je eigenlijk niet gewoon spontaan iets? Komt het omdat je dit jezelf hebt opgelegd of omdat je wilt voldoen aan de verwachtingen van anderen? Wat is het toch met die verwachtingen. Vanaf de geboorte tot aan de dood ben je als mens volop bezig met plannen, rennen en opleven naar wat een ander van je verwacht om maar te voldoen aan de normen die gesteld worden.

Wil jij dit je hele leven lang volhouden, ga dan vooral door en probeer, zo nu en dan wanneer je door je drukke planning even tijd hebt, aan jezelf te denken. Waarover dat mag je helemaal zelf weten, of toch ook niet?

Heb je als mens wel tijd om aan jezelf te denken? Natuurlijk wel je moet sporten, gezond eten, voldoende slaap nemen en er alles aan doen om zoveel mogelijk te presteren. Je leven leiden is eigenlijk gewoon topsport bedrijven. Ja, echt waar. Wanneer je beseft dat een dag maar 24 uur heeft, iedereen gemiddeld 8 uur per dag werkt, de nodige reistijd van en naar het werk nog niet meegerekend, ook nog eens een aantal uren moet slapen om je lichaam te laten rusten, dan blijft er maar heel weinig tijd over. In de overige uren moet je nog eten, misschien je huis schoonhouden, voor de kinderen zorgen en inderdaad om jezelf niet vast te laten roesten, is bewegen (sporten) zeker een noodzakelijk iets.

Hoeveel jaren werkt een mens gemiddeld? Wanneer je er van uitgaat dat niet iedereen een Universitaire studie volgt of een hogere opleiding, dan is het toch gemiddeld ongeveer 49 of 50 jaar. Raar hè, dat veel mensen overlijden wanneer ze stoppen met werken, of eigenlijk toch niet? Wanneer je alleen twee dagen hebt waarin het volle programma geen bezit neemt, deel uitmaakt van je leven en je alles wilt doen, is de verhouding echt heel erg scheef. Zoveel mensen die werkeloos zijn en mensen die dusdanig veel werken dat ze eigenlijk het werk van twee of soms zelfs van drie personen doen, is dat gezond, het lijkt me niet.

Waarom werk je eigenlijk? In eerste instantie om jezelf in je eigen onderhoud te kunnen voorzien. Wat is je eigen onderhoud: eten, drinken, een bed om in te slapen en een dak boven je hoofd. Samen zijn met de mensen waarvan je houdt en de dingen doen die je leuk vindt, zijn ook belangrijk, misschien zelfs nog belangrijker. Kun je dit ook van je salaris betalen of heb je meer nodig om gelukkig te zijn?

Wanneer je naar de radio luistert, de krant leest of tv kijkt, zie je dat er steeds meer mensen in de problemen komen. Waarom, omdat ze mee moeten met alles wat andere mensen ook doen. De ellende die daarvan komt is nauwelijks nog weg te denken. Relaties en huwelijken lopen op de klippen, kinderen belanden in een gescheiden oudersituatie en wat al niet meer. Eigenlijk heel erg jammer dat het zo gaat alleen maar omdat we zoveel moeten.

Van wie moeten we dit allemaal, ja wie heeft dit allemaal geregeld en kan het ook met iets minder? Deeltijdbanen werden uitgevonden om meerdere mensen aan het werk te krijgen, de mogelijkheid te geven om vrije tijd te hebben. Nu moeten we straks allemaal doorwerken tot ons 67<sup>ste</sup>. Vrije tijd, ja wanneer je 80 wordt, heb je nog 13 jaar om te genieten. Genieten, waarvan, de pensioenfondsen hebben misschien niets meer over tegen de tijd dat jij met pensioen gaat. Sparen ja dat is een idee en of de banken nu wel of niet goed met dit geld om gaan, dat kan niemand ons nu vertellen. Ga op je gevoel af.

Laten we in ieder geval niet uitgaan van het ergste, maar wel realistisch zijn en blijven, we leven nu en wat er later gebeuren gaat, daar kunnen we op dit moment niets mee, behalve dagdromen over mooie dingen die nog voor ons in het verschiet liggen. Wie wil er nu niet denken aan leuke dingen die nog komen gaan? Hebben we niet allemaal iets wat we heel graag willen doen, iets wat we al jaren uitstellen omdat...., ja waarom eigenlijk? Net als al die dingen die we onszelf opleggen, stellen we de dingen die we willen doen uit tot later. Wie kan ons eigenlijk zeggen hoeveel tijd er nog is tussen nu en later en hebben we ook werkelijk nog voldoende tijd over om dan te gaan doen wat we in de planning hadden?

**Nu leven** is zo belangrijk, maar ja die financiële middelen hè, die blijven toch steeds maar weer een stempel drukken op de pret. Zoals ik in het begin van het boek heb mogen schrijven en later nog eens heb herhaald in het hoofdstuk “Geboorte en een stukje meer”, kunnen we het echt niet met iets minder? Het lijkt namelijk net of de eerste levensbehoeften van mensen steeds veelomvattender worden. Waar we vroeger eten, drinken, een dak boven ons hoofd en kleding als vereiste zagen, kan niemand meer buiten een mobiele telefoon, computer en noem nog maar meer luxemiddelen op.

Wanneer je daar allemaal rekening mee wilt houden, zul je ook een dusdanige inkomstenbron moeten hebben die ervoor zorgt dat je alles kunt kopen wat je wilt. Dan kun je er maar het best voor zorgen, dat je datgene wat je moet doen, zo leuk vindt dat je dit een heel leven lang vol kunt houden. Een leuke baan, waar je volledig je ei in kwijt kunt, waar je iedere dag een uitdaging in ziet, die je de moeite waard vindt om dagelijks te doen en natuurlijk iets waarbij je het gevoel hebt dat het iets is waardoor jij een bijdrage kunt leveren aan een groter geheel, beter gezegd waar je werkelijk voldoening uit kunt halen.

Want iets dagelijks doen waar je niet volledig achter staat, gaat je op een bepaald moment opbreken. Dat wil niemand, daarom is het van groot belang dat je het beroep kiest wat bij je past en de juiste werkgever. Wanneer jij je keuze maakt op basis van je gevoel is dit vaak de juiste. Het begint al bij je studiekeuze, dit is eigenlijk een keuze die je moet maken op basis van hetgeen je in de toekomst wilt gaan doen of bereiken. Heel veel mensen zijn in staat om op zeer jonge leeftijd al heel duidelijk voor ogen te hebben wat ze werkelijk willen, voor iemand die niet al te dicht bij zichzelf staat is dit eigenlijk onbegrijpelijk.

Hoe is het in hemelsnaam mogelijk om op je 16<sup>e</sup> een keuze te maken over wat je werkelijk wilt gaan doen als je later volwassen bent. Wanneer jij je laat leiden door je verstand zul je zeker een goedbetaalde baan vinden, de lol en het plezier in het werk of eigenlijk de sfeer en uitdaging zullen bepalen hoe lang je dit vol gaat houden.

Op de basisschool begint het al met het maken van een toets, waaruit bepaald wordt naar welke school iemand kan, dit gebeurt op basis van de score. De uitkomst van de test bepaalt voor een groot deel de schoolkeuze. Eigenlijk wordt ieder mens, groot of klein gedwongen om zijn hele leven keuzes te maken, juist dan is het goed om te weten waarvoor je kiest. De meeste ouders zullen een keuze voor hun kind maken. Deze kinderen zullen dan automatisch de richting op gaan waar de ouders de voorkeur aan geven.

Vraag je eens af wie bij jou de keuze gemaakt heeft, ben je daar tevreden mee of zou je wanneer je het over kunt doen een andere richting op gaan? Wanneer dit laatste het geval is, kun je je afvragen of het ook nu nog mogelijk is of gewoon de stap zetten. Nogmaals niemand weet hoe lang een leven duurt, kies dan voor jezelf en doe datgene wat in je mogelijkheid ligt voor de tijd die je jezelf daarvoor geeft. Jij alleen bent verantwoordelijk voor het leven dat je leeft en je kunt daar zelf een voor jou zo mooi of liever gezegd bevredigend mogelijke wending aan geven. Jij bent de regisseur van jouw leven, beslis dan ook zelf welke, kleur, klank, geur, smaak en gevoel je daaraan geeft.



We blijven nog even bij het maken van keuzes, het is namelijk iets wat dagelijks terugkeert. Wanneer je constant zou moeten nadenken over alles wat je doet en beslist, zul je hier zeker heel veel tijd aan besteden. Ook dan is het fijn om op je gevoel af te kunnen gaan, in ieder geval scheelt het heel veel tijd die je nu in andere dingen kunt steken.

Ik moet toch nog eens terugkomen op het volgende. Er zijn mensen die een leven leiden wat eigenlijk vanzelfsprekend lijkt, maar is dit ook zo? Ze hebben een baan, huis, gezin of partner doordat ze ooit een studie en richting hebben gekozen, daarnaast zorgt het salaris ervoor dat ze een huis konden kiezen voor een bedrag waarvoor zij de maandelijkse lasten kunnen opbrengen. Alles staat eigenlijk met elkaar in verband, je zult dan zeker begrijpen dat in feite de basis, je opvoeding, maar ook het jezelf kunnen zijn in je leven ervoor zorgt dat je uiteindelijk de voor jou juiste keuzes maakt.

Je kunt je voorstellen dat wanneer je werkt, samenleeft of woont, te maken krijgt met heel veel verschillende meningen en natuurlijk ook weer die keuzes, want natuurlijk zal iedereen de dingen doen waarvoor hij kiest. Of misschien ook niet. Je kunt ook heel makkelijk meegetrokken worden in de dingen die een ander mens van je verwacht. Wanneer je een “sterke” persoonlijkheid hebt, zul je ongetwijfeld datgene doen wat je zelf wilt, vanuit je hart, veelal vanuit je gevoel. De omgeving, familie, vrienden en mensen waarmee je omgaat, kunnen daar een oordeel over hebben. Zou het oordeel uitgesproken worden, dan is het ook weer jouw keuze wat je ermee doet. Ga je mee in het oordeel of blijf je gewoon bij jezelf.

Oordelen, voor, of nadat er iets gebeurd is, over iemand, een situatie, op welke manier dan ook, is iets wat totaal zinloos is. Leuk dat ik je dat mag vertellen, ik heb altijd wel een mening ergens over, maar is dit ook een oordeel of een keuze?

Natuurlijk mag je ergens een mening over hebben, ergens voor kiezen, liefst bewust. Door eerst de voors en tegens tegen elkaar af te wegen en je te verdiepen in hetgeen waarover jij je mening wilt geven. Want dat is het voordeel wanneer je in één van de Westerse landen opgroeit, je leert er lezen en schrijven. Hierdoor kun je zelf nazien waarom iets goed is of juist niet.

Een oordeel over een ander persoon hebben, dat kun je toch niet uitsluiten? Je vindt iemand aardig of juist niet, stug of juist niet, oppervlakkig of juist niet. Ja, luister naar wat ik zeg, je vindt! Dit komt vaak voort uit het feit dat de persoon jou een spiegel voorhoudt, daardoor soms zelfs je zwakheden toont, iets wat je zelf nooit zou doen of juist wel. Je zult er zelf mee om moeten leren gaan. Wanneer je bij een ontmoeting niet meteen een oordeel velt over een persoon maar de moeite neemt om iemand beter te leren kennen, dan kun je zelfs verrast worden.

Open staan voor andere mensen geeft je de mogelijkheid om dingen te leren. Je leert niet alleen de persoon kennen maar je krijgt hierdoor ook inzicht in jezelf. Dat geldt ook voor het doen van dingen die je nog nooit gedaan hebt. Wanneer je iets niet probeert, kun je ook niet weten of je het kunt. Wanneer je er een naar gevoel over hebt, is het zeker de moeite waard om het te proberen, alleen dan zul je zien of het ook werkelijk niets voor je is. Zou je het achteraf wel leuk vinden en het zou je gemakkelijk afgaan, dan heb je weer iets nieuws geleerd. Ook hierbij zeg ik weer, het is je eigen keuze.

## *Oordelen of keuzes maken*

*Waarom oordeelt iemand en waarop is dit gebaseerd, voelt iets goed of voor jou absoluut verkeerd.  
Wanneer je probeert om te zien wat daarvan de reden is, geeft het je inzicht of zelfs het antwoord als ik me niet vergis.*

*Natuurlijk is het makkelijk gezegd dat je niet moet oordelen, je bent en blijft nog altijd mens net als zo velen.  
Probeer met een open blik te zien wat er gebeurt, er daarop volgt en of het jou iets te bieden heeft.  
Het kost je niets dan geduld, even afwachten, je zult zien dat dit je uiteindelijk lucht en de vrijheid geeft.*

*Vrij te zijn van het oordelen en onnodige gedachten is iets wat ik iedereen toe wil wensen.  
Leren van ervaringen van anderen dan je familie, vrienden maar met name van “vreemde” mensen.*

*Mensen waarmee je vanaf de eerste kennismaking niets gemeen hebt, omdat niets je aanspreekt of juist het tegenovergestelde daarvan.  
Hoe weet je zeker dat je gelijk hebt, de persoon werkelijk is zoals jij dacht, oordeel niet, je weet dat dit kan.*

*Geniet van ieder moment wat niet gepland is, op de agenda staat of van te voren is bepaald.  
Jij staat open voor een nieuwe ervaring, spontaan, misschien zelfs onbezonnen, laat het gebeuren, wie oordeelt of jij faalt?*

*Het is geheel jouw keuze, jouw eigen wil en wens.  
Geweldig toch dat dit kan, dat is het voordeel van een mens.*

***Blij dat ik een mens ben!***

***Besef je dit ook weleens wanneer je 's morgens wakker wordt?***

***Lekker doen wat je wilt, op jouw manier, je eigen keuzes maken, zelfs over het eten op je bord.***

***Wanneer je niet als mens geboren zou zijn, ben je geheel afhankelijk van de zorg van anderen, dat kan leuk zijn, het lijkt mij niet fijn.***

***Zelf beslissingen nemen, je eigen plannen maken, niemand die zegt dat iets moet, wanneer of waar, en weet je, er bestaat geen plicht verzaken.***

***Alle dingen die je door een ander worden opgelegd, veroorzaken druk, verplichtingen, slokken je tijd op, maken van jou een robot, een computer, waardoor jij je waarde verliest, ik meen het oprecht.***

***Leef, geniet en ervaar dagelijks de mooie dingen van het leven, overal waar je bent of gaat.***

***Wanneer je dicht bij jezelf blijft, geen schade toebrengt aan iets of iemand dan weet je dat je sterk in je schoenen staat. Het pad wat jij bewandelt, daadwerkelijk door jou gekozen is, zelfs wanneer je het leven laat.***

***Ieder mens mag dit ervaren, wanneer hij er maar voor gaat, actie onderneemt of meer direct "ervoor kiest".***

***Jij bent de enige persoon die jouw leven leeft, zorg dan dat dit voor jou zo waardevol mogelijk is, zodat je geen tijd verliest.***

Zekerheden bestaan die nog?

Waar kunnen we allemaal zeker van zijn? Dat het na een hele periode regenen echt wel weer een keertje droog wordt, ja dat zeker. Net zo goed als het iedere morgen gewoon weer licht wordt en 's avonds weer donker. Wat zou het met ons doen als we deze zekerheid niet meer zouden hebben? Zou het ons onrustig maken, depressief en of zouden we ons op andere mensen af gaan reageren? Ja, dat zeker wel want iedereen heeft behoefte aan zonlicht, maar ook is het goed dat het 's avonds donker wordt.

Weet je hoeveel mensen (waaronder vooral kinderen) alleen maar kunnen slapen wanneer het echt donker is, dan is het toch maar goed dat we niet altijd van die lange dagen hebben als de langste dag in de zomer. Natuurlijk is het lekker om lang van het licht te genieten, het geeft je extra energie en de avonden in de tuin zorgen er ook voor dat niet iedereen voor de tv vastgeplakt zit. In de zomer ontstaat er weer eens een mogelijkheid waarop er buiten gegeten wordt en je werkelijk tijd hebt om met elkaar een gesprek aan te gaan.

Ook regen zal er zo nu en dan moeten zijn, niet teveel natuurlijk dan is er weer een overschot aan water en worden de groenten onbetaalbaar. Te weinig regen heeft ook al invloed op de kosten van een simpel aardappeltje of kropje sla. Hoe weten wij zeker dat de regen, droogte of temperatuur een bijdrage leveren aan het al dan niet groeien van de gewassen. We gaan er vanuit omdat het logisch klinkt toch? Dit is natuurlijk ook de ervaring die we de afgelopen jaren hebben opgedaan. Wanneer het rotweer is dan is het niet goed, te veel zon ook niet, net genoeg van alles zou natuurlijk het mooist zijn.

Hebben we invloed op het weer, de zon, de temperatuur? Ja, hoewel, de meningen daarover ook al verdeeld zijn. Van de ene persoon hoor je dat de opwarming van de aarde door de uitstoot van schadelijke stoffen en het steeds maar groeiende aantal mensen ervoor zorgt dat de planeet steeds warmer wordt. Het zou zijn gedaan met de strenge winters en ijs, ja dan is het heel bijzonder dat we nu één van de meest strenge winters hebben sinds jaren.

Voor één ding is het goed dat we een strenge winter hebben, minder ongedierte. De portemonnee zullen we wel weer wat verder open moeten trekken als straks de energienota in de bus valt of in je mailbox verschijnt. Meer betalen is zeker aan de orde voor de mensen die de hele dag thuis zijn, alleen al doordat zij de thermostaat wat hoger zetten. En zo levert de economische malaise in ieder geval voor de energiebranche toch nog voordeel op, heel veel mensen zijn echt gedwongen om thuis te zitten doordat ze hun baan verloren hebben.

Hoe zeker ben je eigenlijk van het voortbestaan van je baan? Is jouw bedrijf of het werk wat je doet nog wel rendabel, wordt er nog voldoende winst gemaakt wat ervoor zorgt dat jij je geen zorgen hoeft te maken over je plekje? Eigenlijk kunnen maar heel weinig mensen er antwoord op geven. Er zijn zoveel bedrijven en beroepsgroepen die op dit moment in zwaar weer zitten dat het niet te zeggen is.

De gezondheidszorg, daar lijkt het de afgelopen jaren wel steeds beter mee te gaan. De ziekenhuizen gaan uitbreiden of er worden nieuwe specialistische afdelingen opgezet om de mens die steeds ouder blijkt te worden de kans geven om dit zo gezond mogelijk te doen.

Is een ziekenhuis eigenlijk wel gezond, een besmetting met de mrsa-bacterie is één van de meest bedreigende aandoeningen die je er op kunt lopen. Gezonder zou zijn om er helemaal weg te blijven, weg van alle ziektes, kansen om besmet te raken, fouten die gemaakt worden, doordat er een verkeerde inschatting wordt gedaan, foute diagnose wordt gesteld of misbeoordeling plaatsgevonden heeft. Van één ding ben je dan wel zeker, dan is behandeling wel noodzakelijk, of dit door een arts gedaan moet worden of dat je zelf met je gezonde verstand dingen anders moet gaan doen is nog niet helemaal duidelijk.

Stel, je voelt je niet lekker, hebt serieuze klachten en gaat naar de huisarts. In eerste instantie zal de arts je onderzoeken. Wanneer hij verwacht dat er iets aan de hand is krijg je netjes een verwijfsbriefje voor het ziekenhuis, maar omdat de arts het niet zeker weet, krijg je ook meteen een receptje mee om iets anders te doen. Uitsluitsel wordt door het ziekenhuis gegeven op het moment dat onderzoek heeft plaatsgevonden.

Wanneer er dan een negatief scenario volgt, wordt iemand meteen verteld hoe ernstig iets is, puur en alleen op basis van één of meerdere onderzoeken, dit alles om de patiënt zo goed mogelijk te helpen. Is dat zo, helpen ze je werkelijk goed of wordt er meteen iets geroepen waardoor jouw lichaam in de defensieve houding gaat? Dit is vaak het geval, zeker wanneer je een bevestiging krijgt van het je niet goed voelen. De arts heeft het verteld dus dan is het ook waar. Hij heeft er per slot van rekening voor geleerd. Een arts heeft alle lijstjes afgewerkt die hij tijdens zijn studie heeft moeten doornemen en baseert zijn oordeel daarop. Waarop eigenlijk, hij gaat af op de klachten die iemand zegt te voelen.

Maar kan iemand ook zeggen of dat voelen werkelijk voelen is of is het misschien toch iets wat hij denkt te voelen. Kun je het verschil leren? Staat dat ook in een boek, leert een arts dat ook, waar is dan je zekerheid? Wetenschappelijk bewezen is een uitspraak die eigenlijk kant nog wal raakt.

Weet je wat wetenschappelijk bewezen inhoudt? Er wordt een onderzoek gehouden onder een bepaalde hoeveelheid mensen (meestal 100 stuks). Het resultaat van het onderzoek wordt dan gepresenteerd als een feit, iets wat waar is, omdat dit door wetenschappers is bevestigd. Maar kan net zo goed de week erna weer wijzigen omdat er nieuw onderzoek heeft plaatsgevonden en de eerste theorie gewoon weerlegd wordt, ook weer door wetenschappers. Wat is dan waar en wat is er dan wetenschappelijk bewezen? Welke zekerheid hangt er aan het stempeltje, niets eigenlijk, nul komma niets.

Het enige wat wetenschappelijk bewezen kan worden is een wiskundige formule, daarvan zijn de cijfers niet te wijzigen en zal ook de uitkomst steeds gelijk zijn. Levend materiaal, mensen, dieren, maar ook bloemen en planten hebben iets onverklaarbaars, hoe kan iets daarbij bewezen worden?

Natuurlijk kunnen artsen, natuurkundigen, biologen en noem nog maar een paar wetenschappers op, een onderzoek doen, de mensheid en de natuur helpen om in een betere conditie te verkeren middels hun onderzoek, maar net als bij het weer is er niets te voorspellen. De natuur, ja daar vallen wij als mens ook onder, is niet voorspelbaar. We zijn allemaal anders, hebben allemaal ons eigen DNA en daarnaast heeft iedereen een ander leven geleid. Hoeveel lijstjes moet je daarvoor doorgenomen hebben en kent iemand ze dan echt?



Ja, dat is wel heel belangrijk wanneer je beslist om iemand te vertellen hoe het er met zijn leven voor staat. Wie kan dat, zekerheid geven over de grilligheid van een mensenleven. Echt ik zou het je niet durven zeggen, gelukkig hoef ik dat ook niet. Ik ben geen arts en heb absoluut niet de intentie om een diagnose te stellen, oordeel te vellen of wat dan ook.

Wat ik wel heel graag wil is mensen, net als ik, te leren luisteren naar hun gevoel, hun raadgever, het enige waar je blindelings op kunt vertrouwen. Jij voelt het als mens het best aan wanneer er iets niet in de haak is, jouw lichaam anders reageert. Je kunt daarbij ook aangeven wanneer dit is ontstaan en dat niet alleen, je kunt er zeker van zijn dat er een oorzaak was. Probeer dan ook eerst te achterhalen wat er is gebeurd, waardoor je dat gevoel hebt ontwikkeld.

Wat een verhaal zeg, jij ontwikkelt iets, je eigen ongemak, ziekte of soms zelfs start van iets heel ernstigs wat de artsen helaas veel te vaak ongeneeslijk noemen. Gebaseerd op het doornemen van lijstjes en afvinken van klachten en bijbehorende symptomen, bekijken van uitslagen van een laboratorium, foto's of andere beelden die zekerheid geven. Waarvan? Ja, ik blijf het roepen, waarvan in hemelsnaam, wetenschappelijk bewijs? Ben jij helemaal hetzelfde als een ander persoon met dezelfde aandoening en gebreken? Heeft hij of zij ook net zoveel broertjes en zusjes, heeft zijn vader ook hetzelfde beroep en hoe zit het met zijn moeder?

Wonen ze in hetzelfde huis, aten ze iedere dag hetzelfde als wij de afgelopen jaren gedaan hebben, namen ze net zoveel rust en hoe stond het met de emoties? Mochten ze daar ook huilen om "niets", werd dat allemaal toegestaan?

Hadden de ouders ook zoveel geduld wanneer er weer eens een drama plaatsvond? Hoe staat het met deze zekerheden en waar staan deze in het lijstje? Wat kan ik nog meer zeggen, zekerheid in de gezondheidszorg bestaat niet, dat weet ik wel zeker. Vertrouwen dat is waar het allemaal om draait. Je vertrouwt er als mens op dat alles goed zal komen, je wilt dit ook en daar ga je alles aan doen. Een arts of behandelaar kan je daar zeker mee helpen. Jij moet het echter wel zelf doen.

Jij bent zelf verantwoordelijk en hebt zelf de regie in handen. Alleen jij bepaalt of je ergens voor de volle honderd procent voor gaat. Wil jij je er op een gemakkelijke manier van afmaken dan kies je ervoor de symptomen te bestrijden, maar niet de oorzaak en de daadwerkelijke klacht aan te pakken. Ben je er dan ook zeker van dat iets niet meer terugkeert, of op een andere manier terug zal komen? Nee, eigenlijk niet, dit is vaak het geval wanneer je alleen de symptomen bestrijdt maar niet de werkelijke oorzaak aanpakt. Wanneer je denkt dat dit maar zelden voorkomt zul je versteld staan. Het is namelijk eigenlijk het grootste probleem waar we in de wereld en als mensen mee te kampen hebben.

Wanneer het mogelijk zou zijn om hier verandering in aan te brengen dan kan ik je de zekerheid geven dat ik vooraan sta om dit te doen. Ik ben hier ook al jaren mee bezig, mijn eerste boek en het helpen van mensen met Reiki en NLP zijn daar de voorbeelden van. Ik kan je de zekerheid geven dat je wanneer je bereid bent om de oorzaak van iets aan te pakken, je al een heel stuk op de goede weg bent. Hoe dat mag, ja, dat is voor nu de vraag. Wat ik je wel vast mag zeggen dat iedereen het kan, wanneer je er maar energie in steekt, werkelijk wilt en ik wil en mag je daarbij helpen.

Wanneer je dit allemaal gelezen hebt dan zie je dat er geen zekerheid bestaat maar dat jij zelf wel heel veel in de hand hebt. Je eigen inzet en een bewuste keuze, om ergens voor te gaan, leveren, zo zul je uiteindelijk zien, wel de kracht om het ook echt te doen. Jij bent weer de regisseur, van jouw leven. Het zoeken naar uitvluchten om de werkelijkheid maar niet onder ogen te zien, of iets uitstellen, zorgt over het algemeen voor onzekerheden. Dit geldt voor alles wat je in je leven meemaakt en bereiken wilt, inclusief je baan en je relaties en natuurlijk het allerbelangrijkst van dit alles, je gezondheid.

Jij hebt als het ware jouw toekomst in je eigen handen. Je baan en je relaties leveren natuurlijk ook een bijdrage aan je gezondheid. Het plezier wat je aan beide beleeft, zal daar zeker een belangrijk onderdeel van zijn, omdat je positieve energie krijgt van de dingen of beter gezegd mensen, en bezigheden waar je van houdt, waar je om geeft, die je graag doet. Wanneer jij je volledig richt op alles wat positief is, zul je vanzelf merken dat de dingen die niet meezitten in het leven ineens veel makkelijker te handelen zijn.

Je maakt hier je leven een stuk simpeler en leuker door en jij hebt het zelf in de hand, je creëert je eigen zekerheid. Stop daarom met excuses te zoeken waarom iets niet lukt, niet werken wil of niet start. Jij kunt en zal dit zelf moeten doen en wanneer je dit daadwerkelijk doet zul je verstandig staan van de mogelijkheden die je hierdoor creëert. Je kunt als mens zoveel, zelfs het verschil maken wanneer je dit wilt. Ja, wanneer maak je het verschil, wat betekent het eigenlijk en waarom zou je dit willen doen? Wat is de beloning die je ervoor krijgt en is het nodig om er een beloning voor te krijgen?

Is het niet gewoon eens lekker om iets te doen voor jezelf, de ander of zelfs vele anderen, de wereld? Zouden er meer mensen zich bezig houden met die vraag of is iedereen heel erg bezig om zijn eigen toekomst en leven inhoud te geven? We leven als mens allemaal om te leren, te werken en wanneer het zo uitkomt en de maatschappij het toestaat, te genieten van onze welverdiende rust.

Voor veel mensen komt de welverdiende rust vaak te laat. Wanneer iemand ziek is van de 24-uursmaatschappij en alles wat moet, hij meegemaakt en ervaren heeft, is het zo moeilijk de energie op te brengen om te genieten. Ja, en dat is nu eigenlijk het allerbelangrijkste van het hele leven, genieten van iedere dag, elk zonnestraaltje en kans die je aangeboden krijgt in het leven. Zie je een obstakel als een berg dan duurt het zo vreselijk lang voor je die beklommen hebt, dat je je beter af kunt vragen of je er niet omheen kunt lopen. Is het niet veel fijner om de berg te laten slinken en het maar als een kleine hobbel of misschien zelfs rustpauze te zien, om eens even helemaal te ontsnappen uit alles wat gedaan moet worden en wat jou onnodig veel energie kost.

Neem eens even goed te tijd om je hart te laten spreken, je hart weer open te stellen voor alles wat een goed gevoel geeft. Het is echt niet slecht wanneer je even niet deelneemt aan het proces wat door veel mensen de maatschappij wordt genoemd. Zeker wanneer je er niemand mee schaadt, pijn mee doet of er geen misbruik van maakt. Gewoon even gehoor geven aan de rust en stilte in jezelf, de rust die je nodig hebt om je straks in volle vaart weer in het leven te storten. Maak het verschil!

Voor wie zou je dit kunnen doen? In de eerste plaats voor jezelf en wie weet voor hoeveel andere mensen die je mee kunt nemen in deze positieve gevoelsspiraal. Vraag je niet af hoe het kan dat het leven van een ander beter is. Kun jij dat weten, kun jij voelen of die ander echt gelukkig is in het leven dat hij leeft? Waarom stel je deze vraag, blijf lekker bij jezelf.

Luister naar je innerlijke stem en laat je leiden naar het pad wat jij gekozen hebt, ver voordat je besloot om dit leven te gaan leven. Iedereen heeft zo zijn eigen mooie kanten en kwaliteiten. Wanneer je als mens zelf beseft dat je daar andere mensen mee kunt en mag helpen dan kun jij je heel erg gelukkig prijzen. Dan kun je ook werkelijk het verschil maken. In feite kan iedereen het. Het zou zeker fijn zijn wanneer iedereen dit in de meest positieve zin van het woord doet. Wat mooi eigenlijk “in de zin van het woord”. Zijn woorden bedoeld om zin te hebben? Ja, daarom leren we praten, zodat we ons gevoel onder woorden kunnen brengen en mensen in onze omgeving er deelgenoot van te maken.

Hoeveel mensen doen dat eigenlijk, hun gevoelens uiten en zeggen wat er op hun hart ligt? Het zijn er maar verrekte weinig. Iedereen is namelijk volop bezig om zich een houding te geven. Je kunt toch niet zomaar zeggen wat je voelt, daar moet je toch eerst over nadenken? Wat een onzin zeg, wie heeft dat bedacht? Waarom mag je niet gewoon zeggen wat je denkt, daar is toch de vrijheid van meningsuiting uit voort gekomen? Er zijn echter heel veel mensen die niet om kunnen gaan met deze vrijheid. Want ze denken dat ze door deze vrijheid ook gewoon andere mensen kunnen en mogen beledigen, iemand aanspreken of soms zelfs aanvallen op zijn hele zijn en wezen.

Het maakt eigenlijk niet eens uit waarover men iemand aanvalt, of dit nu een geloofsovertuiging, kledingkeuze of gewoonweg uiterlijk is. Iedereen in zijn waarde laten is een belangrijke regel in het leven, die we werkelijk allemaal zouden moeten opslaan in onze grijze massa. Ja, daarmee bedoel ik onze eigen computer, onze hersenen, die gevoed worden door eigen ervaringen en de reactie daarop, informatie van buitenaf en natuurlijk ook het voedsel wat we tot ons nemen. Het spreekt voor zich dat je niet dezelfde keuze hoeft te maken als je broer, zus, ouders, familie, vriend, collega, buren of wie dan ook.

Vrijheid van meningsuiting is een recht en een zekerheid die je hebt wanneer je in Nederland geboren bent en woont. Maar ook de vrijheid om zelf je keuzes te maken, is iets wat je bij je geboorte als recht hebt meegekregen. Wanneer je bij de keuzes die je maakt een ander niet schaadt, dan heb je niets om jezelf zorgen over te maken. Je kunt dan in feite alles doen wat in je vermogen ligt. Oh ja, daarbij moet ik niet vergeten te zeggen, dat wanneer je aan deze kant van de wereld geboren bent. Het nadeel ervan is, dat overal een prijskaartje aan hangt. Waarom moet dit nu eigenlijk? Zoals ik aan het begin en verderop in mijn boek al heb mogen schrijven is bezit of eigenlijk geld iets wat een mens kan maken en breken.

Dat wetende, opgeteld met het feit dat er geen zekerheden bestaan zou iedereen toch het inzicht moeten geven om niet onnodig risico's aan te gaan. Maar wanneer ga je risico's aan, is dat alleen wanneer het om geld gaat? We doen het in feite iedere dag, wanneer we 's morgens ons bed uit stappen begint het al. We kiezen voor een bepaald ontbijt, koffie, thee een broodje, cracker, yoghurt of drinkontbijtje. Wat is goed en geldt dit voor iedereen of alleen voor jou?

Hoe weet je of iets goed voor je is, voel je dit meteen wanneer je gegeten of gedronken hebt? Ik kan alleen zeggen dat ik weet wat voor mij goed is, maar ik ben niet ieder ander, daarom zal iedereen zelf moeten bepalen of beter gezegd ervaren wat voor hem of haar juist is. Daarbij moet je niet alleen kijken wat je lekker vindt maar ook hoe de uitwerking is op je lichaam, luisteren naar wat je lichaam jou vertelt. Leren naar je gevoel luisteren. Waar de ene persoon energie van krijgt, wordt de andere persoon moe en slaperig of juist opgeblazen en totaal ongemakkelijk. Komt dit alleen doordat je lichaam er op een dergelijke wijze op reageert of is dit omdat je hersenen signalen aan je lichaam geven dat iets niet goed voor je is? Bij mijn weten kunnen beide mogelijkheden waar zijn, er is echter nog een derde, welke dat is mag ik je vertellen.

Zoals ik je net verteld heb, reageert jouw lichaam op signalen die het ontvangt vanuit je hersenen, gebaseerd op herinneringen, opgeslagen informatie van eerdere ervaringen. Toch zijn herinneringen niet alleen gekoppeld aan wat er in je lichaam gebeurt maar ook aan welke emoties je had of in welke zijnstoestand je verkeerde op het moment dat je iets ging eten. Was je ontspannen, vrolijk, maakte jij je geen zorgen en was je op dat moment helemaal jezelf en op je gemak? Vreemd eigenlijk, dat dit soort dingen allemaal meetellen, toch is het zo, alles is onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Ik heb namelijk heel lang last gehad van spruitjes, wanneer ik deze at op een moment dat ik druk was, waarschijnlijk emotioneel niet in balans kon ik er vanuit gaan dat ik meteen naar het toilet moest na het eten ervan. De snelheid waarmee mijn stofwisseling aan de gang ging, was zo hoog, dat dit niet aan te raden was op een moment dat ik snel de deur uit moest.

Dat meerdere personen eenzelfde soort ervaring hebben, heb ik vernomen van mensen in mijn eigen omgeving. Wanneer je als mens in balans bent, alle gedachten die jou in de greep houden los kunt laten, dan kun je ervoor zorgen dat je je goed voelt en kun je waarschijnlijk veel meer dingen eten, dan wanneer je niet volledig, ontspannen, relaxt of jezelf bent. Jij bent de enige die dit weet omdat jij dit voelt, ervaart en beleeft. Er is dan ook niemand die voor jou kan beslissen wat je wel of niet zou moeten eten of drinken evenmin als het tijdstip waarop je dit moet doen, tenzij je lichaam een signaal afgeeft dat er iets niet goed gaat, je pijn krijgt van hetgeen je eet, drinkt of de combinatie van beide. Fysieke pijn is nooit fijn, kan wel een nuttig zijn wanneer het jou waarschuwt.

De waarschuwing van pijn die volgt door het eten of drinken van iets wat niet goed voor je is, is er natuurlijk maar één. Dat meer dingen kunnen zorgen voor pijn zul je zeker zelf weleens ervaren hebben. Niet alleen fysieke pijn maar ook pijn die voortkomt uit gedachten, deze laatste vorm van pijn is vaak gekoppeld aan negatieve ervaringen en emoties. Deze pijn heb je jezelf opgelegd, jij hebt hier zelf gehoor aan gegeven. Loslaten is de enige oplossing. Hoe weet je dat je de “belastende, energievretende of beter gezegd overbodige” informatie los kunt laten? Wanneer je gedachtenloos bent kan dit. Maar hoe doe je dat, hoe weet je dat je ooit in staat bent om je niets meer aan te trekken van wat er gebeurt, wat mensen tegen je zeggen, over je zeggen of wat je wordt aangedaan? Kun je alle gevoelens werkelijk loslaten? Ja, hoor dat kan, je kunt zelfs meer dan dat. Ik zal het je nog sterker vertellen, je kunt niet alleen geestelijke maar ook fysieke pijn uitschakelen. Wanneer je niet gebukt wilt gaan onder deze pijn, kun je hem wegdenken. Dit kan door middel van je ademhaling.



*Het nut van ziek zijn, pijn en verdriet!*

*Waarom moeten mensen lijden, heeft iemand pijn en verdriet?*

*Kiezen we daar echt zelf voor, dat geloof je toch niet?*

*Zouden mensen er werkelijk voor kiezen om ziek te zijn en dat soms hun hele leven te blijven?*

*Wanneer je dit gelooft, ben je op de goede weg, kun je het verloop van jouw eigen levensverhaal schrijven.*

*Mag je dit zeggen tegen iemand die zijn hele leven al ziek is daardoor afhankelijk van medicijnen en terugkerende opnames in een ziekenhuis of behandeling door specialisten. Ik weet dat het hard is, vind het vreselijk verdrietig maar moet je zeggen dat dit de enige echte waarheid is, ik zou zo graag willen dat meer mensen dit al wisten.*

*Ook dit heeft te maken met de keuze die we krijgen voor we geboren worden en “levensvatbaar” zijn in het gekozen leven. Wanneer je als baby het eerste daglicht ziet, zul je het best lastig vinden, zou je ziel nog het liefst gewichtloos zweven.*

*Natuurlijk zullen er mensen geboren worden die nog “oud zeer” zullen moeten aanpakken, verwerken, loslaten, wanneer dit niet mogelijk is of blijkt, volledig accepteren. Een ziekte dient een hoger doel, je kunt je erin berusten, het als een last zien waardoor het uiteindelijk iets ongeneeslijks wordt, je leven beheerst waardoor je geen controle meer hebt over jouw leven of je pakt het met beide handen aan, ziet het als uitdaging, jouw proces om juist datgene wat voor jou bestemd is, er uiteindelijk iets van te mogen leren.*

## De macht van de farmacie en meer!

Ik moet nog even verder gaan over het onderwerp pijn. Wanneer je in een ziekenhuis komt of bij een arts, krijg je meteen een hele lading pijnstillers. Het motto is: “niemand hoeft pijn te lijden”. Neem je echter vaak of te veel pijnstillers dan voel je uiteindelijk niet meer dat je lichaam signalen geeft. De signalen die je lichaam je geeft zijn toch echt nodig. Hoe weet je anders of hetgeen je doet goed voor je is? Dit geldt natuurlijk ook weer voor verschillende dingen: eten, drinken, beweging, ja zelfs voor rust. Wanneer iemand ziek is, is pijn het signaal wat ervoor zorgt dat het herstelproces of het helingsproces kan plaatsvinden. Pijn is nodig om je te laten voelen tot hoever je kunt gaan.

Natuurlijk is een aanhoudende pijn niet goed, daar moet je zeker actie op ondernemen, want wanneer pijn ervoor zorgt dat het je dagelijks leven beïnvloedt, weet je dat je er iets aan moet doen. Eerst voelen en bekijken wat de oorzaak is van de pijn, is het beste wat je kunt doen. Nagaan waardoor de pijn ontstaan is, is dan wel het allerbelangrijkst. Pijn die ontstaan is na een ongeval, is meestal een teken waarmee je lichaam aangeeft dat er iets niet goed is. Het bezoeken van een arts of ziekenhuis is dan een logisch iets en moet je ook zeker altijd doen om erger te voorkomen. Dat je in het ziekenhuis wel heel erg duidelijk moet laten merken dat je pijn hebt, is iets wat echt heel belangrijk is. Doe je dit niet dan loop je het risico dat je jezelf tekort doet, er niet serieus naar het letsel en dus ook je klacht gekeken wordt, met alle gevolgen van dien. En ik kan je zeggen dat de gevolgen vaak verder gaan dan je wilt.

Pijn en verdriet zijn nodig om mensen en daarnaast artsen, behandelaars of therapeuten duidelijk te maken dat er iets mis is maar dat niet alleen. Door het niet uiten van pijn en verdriet, voorkom je allereerst dat je onnodig pijn lijdt, ten tweede dat er geen juiste behandeling plaatsvindt en je ten derde mogelijk meer schade oploopt dan je lief is.

Wanneer je dit beseft snap je toch niets meer van de huidige gezondheidszorg. Hoe kun je nu van een klacht verlost worden wanneer je alleen met pijnstillers naar huis gestuurd wordt? Je wordt als het ware verdoofd, je gevoel, het enige betrouwbare signaal wat ervoor zorgt dat jij niets doet wat je lichaam schade toebrengt wordt uitgeschakeld door het nemen van pijn medicatie. Is dat werkelijk hetgeen je moet doen of zit hier een andere theorie achter? Jaren geleden zag ik een film op de tv, met een zeer belangrijke boodschap. De boodschap of eigenlijk regel (gedragscode) luidt als volgt: First do no harm! Elke arts, therapeut, behandelaar of persoon die in de hulpverlening zit, moet zich hier altijd aan houden wanneer hij mensen helpt.

Waar zijn ze in hemelsnaam mee bezig in de wereld. Iedereen die ziek wordt en zich bij een huisarts, ziekenhuis of andere behandelaar meldt wordt meteen geadviseerd om medicijnen te gebruiken tegen de pijn. Een arts hanteert dan duidelijk niet de regel of de gedragscode die hij geleerd heeft tijdens de opleiding. Of zal deze regel afgeschaft zijn? Wie heeft dat gedaan, is hier een reden voor of betreft het toch weer het “economisch belang”, dat zal toch zeker niet waar zijn? Ik krijg steeds meer het gevoel dat dit werkelijk het geval is en ik kan je er zelfs het voorbeeld van geven aan de hand van een door mijzelf beleefde ervaring.

Een enquête na een bezoek aan de eerste hulp nog niet zo lang geleden bracht gaf me de bevestiging. Toen ik de brief op de mat zag liggen en het schrijven wat bijgesloten was voor het onderzoek dacht ik, dat is mooi. Ze vragen me hoe ik vind dat ik behandeld ben op de eerste hulp. Maar nee, niets was minder waar. Er werd me vooral gevraagd, welke pijnmedicatie ik op de eerste hulp gekregen heb, welke pijnmedicatie ik zelf gebruikte en in welke hoeveelheden. Niets over de wijze waarop ik vond dat ik geholpen, dan wel behandeld was.

Omdat ik zelf meer voor de natuurlijke aanpak ben, gebruik ik zo min mogelijk medicijnen. Natuurlijk hebben we artsen, behandelaars en andere therapeuten nodig, ik zal nooit zeggen dat ziekenhuizen niet meer nodig zijn. Ik ben wel van mening dat we een heel andere koers moeten gaan varen, wanneer we als mensen straks niet allemaal met nog meer problemen geconfronteerd willen worden. Dat de gezondheidszorg niet de hoofdfactor is, is zeker iets wat ik daarbij moet zeggen.

Wanneer je alles hebt gelezen over de crisis dan kun je bijna niet anders meer concluderen dat de gezondheidszorg de enige tak van sport is die nog rendabel is, maar is dit ook zo? Als je een afspraak wilt maken bij een specialist is het bijzonder wanneer je binnen een maand terecht kunt. Hoe moet het dan met iets ernstigs? Moet je je dan laten opnemen, het uitgillen van de pijn wanneer je bij de huisarts komt? Wanneer kun je dit doen, in alle gevallen of alleen wanneer je gevallen bent, een ernstig ongeval hebt gehad, pijnstillers niet meer helpen? We worden de laatste jaren bestookt met allerlei verhalen die eigenlijk iedereen angst inboezemen. Wanneer je de kranten openslaat en de Mexicaanse Griep en Q-koorts virusremmers worden een keer niet genoemd is het bijna vreemd.

De angst voor het werkelijk ziek worden wordt als het ware door de media gewoon aangemoedigd. De reclame laat iedereen zien dat je nergens last van hoeft te hebben er eigenlijk voor elke vorm van pijn of ander gezondheid gerelateerd probleem wel een oplossing is. Je kunt zelfs wanneer je denkt dat je last van diaree krijgt al een pilletje nemen om te voorkomen dat je het krijgt. Om gek van te worden toch? Wat is het nut van de diaree? Je lichaam geeft je het signaal dat je iets verkeerd gegeten hebt, of laat je op die wijze weten dat er iets mis is, waardoor je spijsvertering op een wel heel ongebruikelijke manier reageert.

Het tegenovergestelde is ook iets wat gepromoot wordt, neem een klysma om ervoor te zorgen dat je weer helemaal schoon bent, zodat jij je daarna als herboren voelt. Weet je wel zeker dat dit voor iedereen zo is? Voldoende vocht tot je nemen is iets wat voor iedereen goed is, mits de persoon of eigenlijk zijn lichaam de mogelijkheid heeft dit uit te scheiden. Ja inderdaad, er zijn ook mensen die vocht vasthouden, bij deze mensen zal er eerst nagegaan moeten worden wat hier de reden van is. Kunnen de artsen dit nagaan, is dit een standaard verhaal wat voor iedereen geldt en in de boeken geschreven staat? Ook dit keer weer een ontkennend antwoord, het kan bij iedereen een andere oorzaak hebben, daarom moet er meer tijd aan een patiënt besteed worden. Je kunt niet een standaard tijd voor een spreekuur inplannen. We zijn mensen, geen computers, ook al lijkt het erop dat we daar steeds meer naar toe gaan.

Wanneer we zo doorgaan krijgt straks echt iedereen vanaf het moment waarop hij geboren wordt een chip ingeplant waarmee te zien is wat iemand doet, eet, denkt en wie weet wat nog niet meer.

Dat zou natuurlijk wel makkelijk zijn, er zijn dan alleen nog maar controleposten nodig en sturingslocaties waarmee mensen als machines precies geprogrammeerd kunnen worden om te doen wat het economisch belang dient, werken, presteren en zoveel mogelijk in een zo kort mogelijke tijd. Willen we dat werkelijk laten gebeuren? Ik niet, zeker niet. Dan lijkt het erop dat je geboorterecht een heel andere betekenis krijgt.

In hoeverre moeten we toestaan dat ons leven geleid wordt door de farmacie of de regering? We laten het al zoveel en vaak mogelijk gebeuren. Bijna iedere vrouw gebruikt in Nederland een voorbehoedsmiddel, al dan niet gefabriceerd of geproduceerd door de farmaceutische industrie. Natuurlijk is het makkelijk wanneer jij je menstruatie kunt regelen, de belangrijkste reden daarnaast is dat je niet ongewenst zwanger wordt en wat nog al niet meer. Nu is bewezen dat een anticonceptiepil toch niet zo veilig is als men wel dacht, is het condoom voor mensen die wisselende relaties hebben een tweede middel. Wanneer je monogaam bent en je het bij één partner houdt, kun je aan een spiraaltje denken of je laten steriliseren, dit laatste natuurlijk alleen als je besloten hebt om geen kinderen te willen.

Er zijn landen in de wereld waar men aan geboortebeperking doet vanuit de regering. China is daarvan het voorbeeld. Een man en vrouw mogen daar sinds 1974 maar twee kinderen krijgen en per 1979 is dit zelfs teruggebracht naar één kind per gezin. In India werden vrouwen op last van de regering gedwongen tot sterilisatie. Weet je wat de reden is geweest voor deze maatregel? Het ideale aantal mensen over te houden om de economie draaiende te houden. Mag dat, kan dat zomaar? Is dit niet heel erg raar in een wereld waarin mensen zoveel mogelijk aangespoord worden om te leren?

Zeker wanneer je beseft dat iedereen in Nederland wordt geacht zich bepaalde kennis eigen te moeten maken, dit alles door een de wet op de leerplicht die sinds 1969 van kracht is. Deze wet heeft ervoor gezorgd dat iedereen die in Nederland geboren wordt, leert lezen, schrijven, rekenen om uiteindelijk een beroep uit te kunnen oefenen en daardoor deel te nemen aan de maatschappij.

Doordat je leert lezen en schrijven ben je, wanneer je een computer hebt, in de gelegenheid om via het Internet alles op te zoeken en na te lezen over iets wat heel belangrijk is, de gezondheidszorg en daarmee ook over medicijnen en wat de werking ervan is. Maar dat niet alleen, je kunt ook zien welke bijwerkingen het gebruik van medicatie geeft. De verantwoordelijkheid voor het uitschrijven van het recept ligt dan wel bij de arts, het al dan niet innemen van de medicijnen is daarnaast ook zeker je eigen verantwoordelijkheid. Dit mag je daarbij nooit vergeten.

Net als met alles wat je doet en laat in je leven, is het nemen van medicijnen en het je laten behandelen ook weer je eigen keuze. Wanneer je kinderen hebt, heb je er zelfs nog een verantwoordelijkheid bij. Je zult dan ook moeten beslissen of iets goed is voor je kinderen. Dan heb ik het natuurlijk niet alleen over medicijnen. Ook hier geldt weer dat alles wat je doet of juist laat, verstreckende gevolgen kan hebben voor het leven van je kinderen, maar daarnaast ook voor je partner, je familie, vrienden, collega's, burens, beter gezegd je totale omgeving. Heb je hier weleens over nagedacht? Beseft je dat alles wat jij doet zijn impact kan hebben op iedereen die jij kent en waarmee jij omgaat? Het is namelijk echt zo.

Natuurlijk zullen de mensen waar je het meest mee omgaat een directe betrokkenheid voelen. Zij “kennen” jou. Weten hoe je reageert. Hebben jou meegemaakt in verschillende situaties en zien daarbij ook welke emoties er in jou omgaan. Bij dat laatste natuurlijk alleen wanneer jij je “ware ik” toont. Dit is niet alleen belangrijk voor je omgeving maar in het bijzonder voor jezelf. Wanneer jij je uit, zegt hoe jij je voelt en het maakt daarbij niet uit in welke gemoedstoestand je verkeert, dan geef je iemand ook werkelijk de kans om jou te leren kennen. Dan ben je eerlijk naar jezelf en heb je geen belemmeringen. Je hoeft je dan ook niet anders voor te doen dan je bent. Weet je hoe belangrijk dit is en hoe je jezelf hiermee helpt?

En dat niet alleen. Je bent onbewust een voorbeeld voor de ander zonder dat je dit beseft. Je uit je gevoelens en emoties en bent daardoor eerlijk en oprecht. Wanneer de ander dit begrijpt zal zijn onbewustzijn wanneer hij langer met je omgaat, dit automatisch overnemen. Het gezegde luidt toch, “zien doet volgen”. Dit hoofdstuk gaat echter niet over spreekwoorden en gezegdes maar over de macht van de farmacie en meer, daarom zal ik niet nog eens afdwalen en verder gaan waar ik gebleven ben. Naast pijnmedicatie en allerlei middeltjes die het ontwikkelen van een aandoening moeten voorkomen zijn er nog andere medicijnen, antidepressiva is er daar één van. Het gebruik van antidepressiva, onderdrukt emoties, zorgt voor de afwezigheid van pieken en dalen waardoor je zoals ze zeggen “vlak” wordt. Om ervoor te zorgen dat je wanneer je extreem verdrietig bent, depressief door de dingen die je in je leven overkomen zijn of om de situatie waarin je terecht gekomen bent dragelijker te maken. Wordt het door het gebruik ook echt dragelijker? Zijn deze dingen minder verdrietig of wordt er juist voor gezorgd dat je geen “extreme” emoties meer voelt?



Wanneer is een emotie extreem of dusdanig dat het onderdrukt moet worden? Waarom zou je die emoties niet meer mogen voelen? Omdat je er dan alleen niet meer uitkomt en jezelf of een andere weleens iets ergs zou kunnen aandoen? Hoe weet een arts nu zeker of dit pilletje voor jou de gewenste werking heeft? Placebo's schijnen vaak een zelfde soort werking te hebben. Is het dan niet gewoon het vertrouwen wat iemand heeft in de medicatie wat ervoor zorgt dat het ook werkelijk helpt, de persoon zich minder verdrietig, down, gefrustreerd of zelfs boos voelt? Ik wordt al gek van de vragen alleen, het maakt dat ik me verdrietig, down, gefrustreerd maar ook boos voel wanneer ik aan deze vragen denk.

Zou elke arts de werking van de medicijnen op zichzelf hebben uitgetest? Nee natuurlijk niet. Er is toch al voldoende over geschreven. Maar hoe kan een arts nu weten wat dit medicijn veroorzaakt bij de persoon die bij hem komt voor hulp? Het is net als met het eten van iets, bij de ene persoon kan het een bepaald effect creëren bij de ander weer een heel ander effect. Dit alles heeft te maken met het gevoel wat iemand heeft, de wijze waarop men reageert, in welke emotionele toestand men dan verkeert. Ik snap er niks meer van, emoties, die worden toch uitgeschakeld? Ja, dat klinkt logisch! Wanneer jij je emoties niet meer kunt voelen, alles vlak is, zal je lichaam dan niet in opstand komen, zal het ongemak wat je voorheen uitte door emoties te tonen niet in je systeem, je lichaam aan de slag gaan? Nu moet ik toch weer terug naar de spreekwoorden en gezegdes, “te veel vanuit je hoofd, te weinig vanuit je hart brengt je kommer, zorgen en smart”. Heb je wel eens opgezocht wat kommer en smart betekent?

Wanneer je de emoties en gevoelens onderdrukt, het niet van je afzet of er mee dealt, dan gaat ze in je lichaam aan de gang, veroorzaken hartzeer, kopzorgen en wat al nog niet meer. Zou een arts dit ook weten wanneer hij medicatie voorschrijft? Nogmaals ik kan het je niet zeggen, wat ik wel weet is dat veel mensen die gebruik maken van antidepressiva, de oorzaak van hun werkelijke klacht onderdrukken om maar niet na te hoeven denken over. Ze willen eigenlijk het probleem niet onder ogen zien, geen verandering in de situatie aanbrengen wat leidt tot de enige echte werkelijke oplossing.

Hoe zit het dan met voelen, doe je dat ook vanuit je hoofd? De herinnering sla je op in je hoofd. Het gevoel bevindt zich toch negen van de tien keer op een plaats in je lichaam. Dat je hersenen dienen als controlekamer van het lichaam is duidelijk. In vele bedrijven en takken van sport noemen ze de kamer waar alles geregeld, bedacht en van waaruit gestuurd wordt, het zenuwcentrum. Dat de signalen van wat je voelt, binnen komen in je hoofd is begrijpelijk. Maar wat gebeurt er nu daadwerkelijk als je daar de boel onderdrukt, kalmeert, vlak maakt, alles bedekt met een soort sluier?

Voel je dan ook de klachten die je zonder het gebruik van antidepressiva, “normaal” wel voelt, ineens niet meer, of worden alleen de verdrietige, negatieve en pijnlijke gevoelens, of eigenlijk emoties uitgeschakeld? Wat een vragen zeg! Is hoofdpijn die door een bepaalde druk of stress veroorzaakt wordt dan ook niet meer voelbaar? Hoe gaat het dan met iets wat of iemand die op je zenuwen werkt? In welk deel van je lichaam voel je dat dan, of voel je dat ook totaal niet meer? Wat ervaar jij als negatief waardoor je dit niet meer wilt voelen, is daar ook onderscheid in te maken?

Ik lees op het internet dat een arts vaak niet meteen het juiste voor de patiënt werkende medicijn kan voorschrijven, gewoon omdat hij of eigenlijk niemand, weet hoe erop gereageerd wordt. Je krijgt meestal eerst een ander middel, slaapmiddel en of een kalmerend en/of ontspannend middel als oxazepam om de eerste weken door te komen.

Ik moet het nogmaals herhalen, ik ben geen arts, wat mij bevreemt, verbaast en wat kan ik nog meer voor uitdrukkingen noemen die aangeven dat ik het niet snap, is dat iemand die emotioneel in onbalans is niet meteen geholpen wordt om de oorzaak te achterhalen, maar eerst even in de wachtstand wordt gezet. Dat is in mijn beleving en ook mijn eigen ervaring hetgeen er gebeurt. Wat is hier de reden van? Zijn er te weinig hulpverleners die ingezet kunnen worden om de onbalans bij een persoon te verhelpen, of is het toch zo dat de farmaceutische industrie hierin een rol speelt? Wanneer iedereen meteen bij een psycholoog, maatschappelijkwerker, coach of counselor geplaatst zou kunnen worden, kan er juist gewerkt worden vanuit de diepste emotie. Dit blijft dan toch altijd verborgen, een onbesproken iets wanneer je er verder niets aan doet? Veel mensen die aan de antidepressiva gaan komen niet eens bij een therapeut terecht.

Wat wordt er dan gedaan om het probleem op te lossen? Iemand wordt toch niet zonder reden of oorzaak depressief, er gaat hier echt wel eerst iets aan vooraf. Hoe komt dit er uiteindelijk uit wanneer je de dingen onderdrukt? Schrijven, praten, zingen, schilderen, hollen, wandelen, iets expressiefs doen dan komt het vanzelf, wegstoppen heeft geen enkele zin.



*Het belang van het uiten van emoties!*

*Wat is het nut van het hebben van emoties en het kunnen uiten daarvan, kan iemand mij dit vertellen?*

*Het is eigenlijk net als met telefoneren, iemand willen spreken, doordat je niet live met hen kan praten, de nood wel hoog is, doe je dit niet door te schrijven maar te bellen.*

*Direct contact omdat je de ander wilt laten weten, wat je op je hart hebt, waar je mee zit en hoe het nu met je gaat.*

*Een bericht per email of brief kan natuurlijk ook altijd, maar juist de intonatie, de wijze waarop je stem klinkt, het meteen kunnen praten over is belangrijk, waar het om gaat.*

*Wanneer je niet uit waarmee je rondloopt, kan het een sneeuwbal effect creëren of juist doven als de vlam van een kaars of het vuur in de haard.*

*Om nog maar eens terug te komen op de tegenstelling van de kou en de warmte, hoe kan iemand zeggen welke van deze twee jij ervaart en wat is dit laatste je uiteindelijk waard.*

*Er zijn echter meer ervaringen dan de twee uitersten die ik noemde, dat mag en kan ik je nu al zeggen en laten weten.*

*Waarom jij juist het ene voelt en de andere niet dat is omdat jij een eigen persoon bent, wil je dat nooit vergeten.*

*Jouw emoties zijn niet raar, vreemd en zeker niet iets wat onbesproken moet zijn of blijven.*

*Wanneer je er niets mee doet, kan het een blokkade vormen, iets waar je alleen niet meer uitkomt, zelfs hulp bij nodig hebt, praat erover, schreeuw het uit, zou je dit niet durven, ga het dan in hemelsnaam van je afschrijven.*

*Emoties, zijn er om jou te leren voelen wat voor jou goed is of juist het tegenovergestelde daarvan, helemaal niet.*

*Luisteren naar een ander en advies inwinnen over de wijze waarop je ergens mee om kunt gaan is niet verkeerd, het is maar net hoe jij dit ervaart en ziet.*

*Dat je ook hierin altijd bij jezelf moet blijven is iets wat ik nog eens extra mag, zelfs moet benadrukken en herhalen.*

*Het klinkt misschien raar, het is net als met het lezen van een boek of horen van verhalen.*

*Iedereen heeft zijn eigen interpretatie of beeld van iets, zijn eigen mening zodat het lijkt of jij het eerst moet vertalen.*

*Jij hoort, voelt en ziet de dingen zoals jij dit wilt zien, ervaren en natuurlijk zelfs ook beleven.*

*Jij bepaalt uiteindelijk ook zelf hoe je ergens mee omgaat, weet dat het altijd goed is, het is mij om het even.*

*Wat ik graag wil is mensen helpen om ten volle van het leven te genieten, daarbij hun kwaliteiten te leren kennen en de voordelen daarvan te mogen ervaren.*

*Zie het maar net als met het nemen van een grote beslissing, iets waarvoor je alles overhebt, wanneer je dit met heel je hart doet, iets wat voor jou belangrijk is, niet te evenaren.*

*Zou je in het hier en nu niet doen wat je graag wilt, waarvan je droomt, je hart je eigenlijk ingeeft, dan zul jij je altijd afvragen, waarom het allemaal zo moeizaam was, soms zelfs gedoemd te mislukken, het niet is waarvoor je gekozen hebt, alsof je niet je eigen leven maar het leven van een ander leeft.*



Ik ben de laatste die zal zeggen dat mensen nooit medicijnen zullen hoeven gebruiken om “gezond” te blijven. In bepaalde gevallen kan het zelfs niet anders en zal medicatie nodig zijn. Wat ik wel heel graag wil benadrukken is dat ik ook weet dat iedereen de mogelijkheid heeft om zichzelf te helen. Is helen hetzelfde als genezen en is dat ook werkelijk mogelijk? Ja, dat is hetzelfde, maar wat verstaan we onder genezen, gezond zijn zonder blokkades? Is dat werkelijk mogelijk? Ja hoor echt waar. Ik weet ook dan het onwaarschijnlijk klinkt, toch is het echt zo. Maar hoe dan zul je denken? Wil je dit ook werkelijk weten, wil jij met jezelf aan de slag? Dat is namelijk een voorwaarde waarvan jij je bewust moet zijn en die je volledig en onvoorwaardelijk zult moeten accepteren.

Bij de vraag of iemand kan genezen van een ziekte of aandoening waarmee hij of zij geboren wordt, moet ik ook meteen ja zeggen. Hoe is het dan mogelijk dat heel veel mensen hun hele leven ziek blijven? Ja, daarop kan ik het volgende antwoord geven, wij (de persoon zelf, de artsen, maar ook de familie van de persoon die het betreft) houden de ziekte in stand. Een mens wordt niet geboren om ziek te zijn. Wanneer er een ziekte of aandoening is dan krijgt hij de kans om iets op te lossen. En wat is een aandoening? Wanneer iemand geboren wordt zonder armen en benen, krijgt hij het stempel gehandicapt. Waarom? Omdat hij anders is dan de “gewone of een ander mens”. Ik hoor dit laatste “een ander mens” veel liever want, ook hier geldt weer dat iedereen uniek is in zijn soort. Raar, nee helemaal niet. Het hoort erbij om te kunnen groeien. Je wilt ongetwijfeld weten wat daar nou weer mee bedoeld wordt en hoe kun je nu groeien wanneer je een handicap hebt, ja wat wordt daar eigenlijk mee bedoeld?



Het beeld wat wij (iedereen eigenlijk) hebben (heeft) meegekregen van de mens is dat we allemaal 2 armen, 2 benen, 10 vingers en 10 tenen zouden moeten hebben, dit omdat we het gewend zijn.

Een afwijkend iets als het hebben van “extra” of het ontbreken van “de standaard” ledematen of lichaamsonderdelen wordt vaak gezien als vreemd, raar of zielig. Stel je nou eens voor dat de persoon die zo geboren wordt, het helemaal niet vreemd, raar of zielig vindt, zou hij er dan last van hebben? Iemand die geboren wordt met een afwijkend uiterlijk, daarnaast ook met een lichamelijke of geestelijke aandoening, wordt op het moment waarop hij het eerste daglicht ziet meteen geconfronteerd met oordelende mensen. Een standaard uitspraak die iemand doet die zwanger is of waarvan een familielid zwanger is, is, het maakt me niet uit wat het wordt wanneer alles er maar op en eraan zit en het maar gezond is.

Heeft iemand dit in de hand? Ja, de persoon zelf, die ervoor gekozen heeft om dit leven te leven, het leven aan te gaan met of zonder beperkingen. Omdat we allemaal bij de geboorte niet zelfredzaam zijn en als hulpeloos mensje de wereld in gaan, moeten we kunnen vertrouwen op onze ouders, artsen en eigenlijk iedereen die de verzorging op zich neemt. De bewijzen zijn er echter al dat een baby, kind en volwassene behoorlijk wat dagen kunnen overleven zonder de eerste levensbehoeften. We herinneren ons allemaal de aardbeving in Haïti. Met name de baby heeft voldoende levenskracht om zichzelf te kunnen redden. Kinderen en volwassenen zullen toch moeten blijven drinken om uitdroging te voorkomen.

Hoe is het mogelijk dat een baby, een klein hulpeloos wezentje een dergelijk iets overleeft? In mijn boek “Leven Leren Herinneren Weten”, komt dit al naar voren. Wanneer de energiebanen nog niet geblokkeerd zijn dan zorgt onze eigen energie dat we de meest onmogelijke situaties aankunnen. Natuurlijk spelen hygiëne en goede voeding een grote rol, juist deze twee factoren zorgen er in de eerste plaats voor dat we zonder “ernstige” ziektes op kunnen groeien. Doordat baby’s puur zijn en nog geen geblokkeerde energiebanen hebben, zijn ze ook in staat om zichzelf te helpen.

Wanneer een kind geboren wordt met een “afwijking”, zal er door een arts vaak meteen een diagnose worden gesteld. Afhankelijk daarvan zal een kind medicijnen toegediend krijgen, of geopereerd worden om zoals gezegd wordt, “in leven te blijven”. Wat zou er gebeuren wanneer deze medicijnen er niet zouden zijn, de baby niet geopereerd wordt? Zou de baby dan dood gaan? Ik mag het je direct zeggen, ik weet wel zeker van niet. Zou elk kindje wat in een ontwikkelingsland geboren wordt dan niet gedoemd zijn om te sterven op het moment dat hij het eerste daglicht ziet? Natuurlijk komt het voor maar heel veel overleven, omdat er op dat moment geen artsen zijn. Dat er door de slechte hygiëne, het ontbreken van goede voeding, dus eigenlijk de abominabele manier van leven kinderen sterven is eerder waarheid dan het ontbreken van artsen en medicijnen.

Er sterven ook nu nog heel wat mensen tijdens oorlogen. In de voorgaande oorlogen was dit echter niet alleen door toedoen van de vijand maar daarnaast puur door de honger en daarbij voornamelijk door het ontbreken van de juiste “broodnodige” voedzame en energierijke bestanddelen daarvan.

Wat er in oorlogstijd wel was, is een saamhorigheid omdat iedereen in hetzelfde schuitje zat. Iedereen werd onderdrukt of was juist bezig om voor zichzelf op te komen. De mensen deelden hun verhalen en daarmee hun emoties. Juist het laatste was daarbij een groot gemeen goed. Niemand had meer of voelde zich meer dan de ander, in tegenstelling tot wat wij, de mensen in de Westerse wereld in het hier en nu ervaren. Natuurlijk waren er uitzonderingen. Dit kan toch ook niet anders er zijn zoveel verschillende mensen en ook vroeger was er al jaloezie en afgunst. Dat dit altijd al de oorsprong van de oorlog en alle ellende geweest is, zal iedereen nu toch inmiddels wel hebben ingezien.

Om terug te komen op de medicatie, artsen en behandeling van kinderen, ja ik weet dat juist het toedienen van medicatie er in behoorlijk wat gevallen toe leidt dat mensen er afhankelijk van worden. Het is eigenlijk net als met een verslaving, in welke vorm dan ook. Iets waar je lichaam aan went, daar kun je niet meer zonder. Waarom staan we dat toe? Omdat we vertrouwen op dat wat een arts adviseert, je aanraadt, je vertelt. Dan is het toch niet vreemd dat een ouder die net een pasgeboren kindje heeft gekregen er vanuit gaat dat wat de arts zegt, waarheid is. De arts zal het ook absoluut met de beste intentie doen, hij heeft er tenslotte voor geleerd om mensen te helpen, te redden, omdat hij denkt dat hij dit doet. Dat is wel een openbaring en zal mijns inziens vast een schok teweeg gaan brengen.

Ik weet dat dit noodzakelijk is omdat we anders als een stel kippen zonder kop blijven wachten tot de één na de ander uiteindelijk geconfronteerd wordt met een aandoening waarbij je denkt te weten dat medicatie de enige uitkomst biedt.

Speciaal voor de medici!

Nee! Nee! Nee! Het is nu klaar we moeten terug naar moeder natuur en de rust moet weer terugkeren. Niet een pilletje omdat je last hier of daar van hebt, geen kuren, geen bestralingen, nee niets van dit alles meer. Jongens en meisjes, dames en heren artsen, dit is niet waarom jullie een opleiding geneeskunde zijn gaan doen. Mensen helpen dat is hetgeen jullie bij de eed hebben gezworen, in het kort het meest belangrijke samengevat: First do no harm!

Hieronder de eed! Bron: Wikipedia 31 maart 2010.

### ***Artseneed van de KNMG en de VSNU van 2003***

*"Ik zweer/beloof dat ik de geneeskunst zo goed als ik kan zal uitoefenen ten dienste van mijn medemens. Ik zal zorgen voor zieken, gezondheid bevorderen en lijden verlichten. Ik stel het belang van de patiënt voorop en eerbiedig zijn opvattingen. Ik zal aan de patiënt geen schade doen. Ik luister en zal hem goed inlichten. Ik zal geheim houden wat mij is toevertrouwd. Ik zal de geneeskundige kennis van mijzelf en anderen bevorderen. Ik erken de grenzen van mijn mogelijkheden. Ik zal mij open en toetsbaar opstellen, en ik ken mijn verantwoordelijkheid voor de samenleving. Ik zal de beschikbaarheid en toegankelijkheid van de gezondheidszorg bevorderen. Ik maak geen misbruik van mijn medische kennis, ook niet onder druk. Ik zal zo het beroep van arts in ere houden. Zo waarlijk helpe mij God almachtig / Dat beloof ik."*

*Gekozen is voor de algemene formulering "God", waarbij studenten afhankelijk van hun geloofsovertuiging de naam van hun God in gedachten kunnen invullen.*

*Een vernieuwing die met deze eed wordt beoogd is dat de arts ook belooft geen misbruik te maken van zijn medische kennis, ook niet onder druk. Dit is toegevoegd met het oog op de [Rechten van de Mens](#) uit 1948, met als doel misbruik van medische kennis, zoals dat tijdens de [Tweede Wereldoorlog](#) optrad, te voorkomen. Dezelfde zinsnede is echter ook van toepassing op misbruik van kennis door commerciële druk vanuit de [farmaceutische industrie](#).*

*De huidige artseneed van de KNMG en de VSNU heeft het ten opzichte van de Eed van Hippocrates ook niet meer over [euthanasie](#) en (indirecte) [abortus](#).*

*Het uitspreken van een eed markeert in Nederland en in veel andere landen het einde van de universitaire artsopleiding, maar heeft op zich geen **juridische betekenis**.*

Dit laatste zou zeker wel aan de orde moeten zijn en wel hierom. Je hebt gekozen voor deze opleiding om mensen te willen helpen, wanneer je dit doet zul je ook zeker rekening moeten houden met de eed die je hebt afgelegd. "Ik zal aan de patiënt geen schade doen", is daarbij wel het allerbelangrijkst. Vraag je eens af of jij de medicatie zou nemen wanneer je ziek bent, de operatie zou laten uitvoeren wanneer iemand, in de meeste gevallen een arts je vertelt dat dit de enige manier is om beter te worden, of luister je toch naar jezelf, je innerlijke raadgever, jouw gevoel tussen wat goed voor je is en wat absoluut niet?

Wat een vragen hè, toch is het heel belangrijk. Het is jouw leven, jij hebt hierover het Vetorecht. Dat geldt ook voor de persoon die je behandelt, die je als patiënt hebt. Je vindt het toch ook belangrijk, dat je, wanneer je zelf een dergelijke ingrijpende beslissing moet nemen, op een eerlijke manier geïnformeerd wordt? In hoeverre sta je als arts zelf achter de behandeling, de medicatie die verstrekt wordt, de beslissing die door iemand genomen moet worden? Leer je tijdens de opleiding ook de dingen op jezelf te betrekken? Zou dit niet een hele goede methode zijn om ook daadwerkelijk de mensen die je helpt op een zo goed mogelijke manier te helpen?

Verplaats je je als arts wel eens in de patiënt, de persoon die tegenover je staat, een mens die vader of moeder is, verantwoordelijk is voor het draaiende houden van een gezin, het grootbrengen van kinderen, soms zelfs een kind wat met een bepaalde ziekte geconfronteerd is. In hoeverre mag je als arts betrokkenheid tonen? Natuurlijk snap ik dat je, wanneer er 20 of meer mensen per dag op de agenda staan, je heel veel van je eigen energie weggeeft wanneer je je bij elke persoon betrokken voelt. Toch moet ik je zeggen en weet ik zeker dat iemand (leeftijd of gezinssamenstelling maakt dan niet uit), een persoon er het meest bij gebaat is wanneer je hem als mens ziet, behandelt en hem ook vanuit jouw mens zijn adviseert.

De afstand die vroeger bestond tussen een arts en zijn patiënt is niet meer van deze tijd. Een arts is eigenlijk net als een ouder, een leraar, een vertrouwenspersoon, iemand waar je volledig van op aan moet kunnen. Iemand waarbij je je hele ziel en zaligheid bloot kunt leggen. Wanneer je dat namelijk kunt doen weet een arts ook wie hij voor zich heeft.

Om nog maar eens een leuk gezegde te gebruiken, “watvoor vlees hij in de kuip heeft”.

Was het maar zo makkelijk en stond iedere klacht en aandoening maar los van hoe de persoon is, dan zou het wetenschappelijke bewijs voor elke persoon gelden en hoefde theorieën niet telkens aangepast te worden, het wiel opnieuw uitgevonden te worden etc. We zijn uniek, iedereen heeft een eigen DNA, in elk orgaan lichaamsdeel van een persoon wordt informatie opgeslagen. Nee, natuurlijk niet als in de hersenen maar je weet toch allemaal dat je totale lichaam reageert op hoe jij je voelt, wat jou bezighoudt, zelfs hoe jij je leven indeelt, denk daarbij aan het sporten, werken, maar ook aan het nemen van rustmomenten.

Daarnaast speelt voeding een hoofdrol. Hoeveel boeken en wetenschappelijke artikelen zijn er al geschreven? Er is er zelfs een die de titel “*Je bent wat je eet*” draagt. In Medicalfacts zegt prof. dr. Michael Muller hoogleraar Voeding, Metabolisme en Genomics aan de Universiteit van Wageningen zelfs: “*We moeten niet terug naar de prehistorie*”. Daarnaast zegt hij: “*Maar door de voeding gevarieerd te maken, worden onze cellen op moleculair niveau geprikkeld. Ook organen vertonen een – gezonde – adaptatiereactie aan voedingsstoffen die het orgaan niet dagelijks ontvangt. Gevarieerde voeding benut het potentieel van cellen en organen veel beter en het immuunsysteem raakt minder snel uit balans*”.

Daarom heren en dames in de geneeskunde, wakker worden! Een mens is meer dan alleen een wezen wat ademt, beweegt, praat, eet en drinkt. Een mens is een mens door alles wat hij ervaart, meemaakt, doet, denkt, eet en drinkt, maar voornamelijk voelt en vaak of deels ook met wie hij samen is, werkt dus leeft. Die verrekte emoties die kunnen mensen maken en breken. Maar dat niet alleen, ook woorden hebben een ontzaggelijk grote invloed. Wie gaat daar eens mee aan de slag? Emoties zijn veelal de hoofdverantwoordelijke factor in het welzijn en welbevinden van de mens.

Hoe kun je er zeker van zijn dat iemand nog een aantal dagen, weken, maanden of jaren te leven heeft. Is de mededeling dat iemand ziek is alleen al niet genoeg om iemand zover te krijgen dat hij het bijltje erbij neer gooit of juist het tegenovergestelde doet, alles op alles zet om door te gaan en te willen blijven leven. Ja en niet alleen dat, maar hoe wordt een dergelijk persoon thuis, op school, op het werk, in de omgeving of waar dan ook opgevangen? Wat doet dat met een mens? Het is een beetje met het glas is halfvol of halfleeg. Niemand weet welke kant iemand opgaat, tenzij en dat is niet in een vragenlijstje samen te vatten, je de persoon leert kennen die je voor je hebt, leert te kijken maar ook werkelijk te zien wat het met iemand doet, begeleiden en er voor die persoon zijn, onvoorwaardelijk. Er wordt zo vaak gezegd dat valse hoop geven niet goed is. Weet je hoeveel mensen er zijn die het vertrouwen meteen al verliezen op het moment waarop zij de benaming van een aandoening te horen krijgen? Doordat bijna iedereen op het Internet kan surfen, weet men ook heel snel de symptomen en kan men zich zelfs meteen al aansluiten bij een lotgenoten groep via de website.



Natuurlijk moet je je verhaal kwijt, wil je zoveel mogelijk weten over hetgeen jou overkomt, waarmee jij geconfronteerd wordt en wat nog al niet meer. Positieve verhalen zijn dan niet de meest voor de hand liggende waar je als mens na een dergelijk berichtgeving naar op zoek gaat. Het noemen van een diagnose na een eerste onderzoek en uitslag is dan ook een heel gevaarlijk iets. Onzekerheid is natuurlijk ook iets om “gek” van te worden. Wanneer je als arts echter niet zeker of niet helemaal weet wat er gaande is, is het niet verstandig om uitspraken te doen over de situatie waarin een persoon verkeert. Hiermee kun je namelijk niet alleen een verwerkingsproces opstarten maar ook het ziekteproces versnellen. Dit ligt natuurlijk weer helemaal aan hoe de emotionele gesteldheid van een persoon is, daarnaast hoe hij is, denkt, doet en zelfs laat, ja raar hè laat.

Dit laatste is gebaseerd op het kunnen loslaten van, het niet blijven hangen in. Wanneer iemand dit doet is het vaak, meestal, de start van een nieuwe aandoening. Ieder mens heeft een zwakke plek en deze zal opspelen op momenten wanneer er een onbalans is. De steun die deze persoon krijgt vanuit de eigen omgeving is van heel groot belang. Daarnaast draait alles om het vertrouwen wat hij heeft in de persoon die hem behandelt, de arts dus. Je kunt je misschien voorstellen dat je als persoon die bij een arts komt, niet helemaal gerust bent op hetgeen je voelt. Wanneer je dan als arts alleen over de klacht praat maar geen oprechte interesse in de persoon toont, dan kun je er van op aan dat het vertrouwen, wat wel degelijk nodig is om te genezen, ver te zoeken is. Want alles wat je wilt bereiken is gebaseerd op het hebben van het volledige vertrouwen.

Vertrouwen is de basis voor iedere relatie, zelfs die tussen de arts en een patiënt of beter gezegd juist die relatie. Dit wordt nog eens duidelijk uitgelegd in “*de Praktische opdracht ANW Hippocrates, Griekse filosoof, grondlegger geneeskunde*”. Natuurlijk weet ik dat dit een website betreft die werkstukken van middelbare scholieren presenteert, toch mag ik je zeggen dat de student die dit schreef het wel bij het rechte eind heeft.

Citaten/Bron website: [www.scholieren.com/werkstukken/9041](http://www.scholieren.com/werkstukken/9041) van datum 31 maart 2010

*“Hippocrates was de eerste die stelde dat de geneeskunde gebaseerd dient te zijn op de volledige kennis van de mens in zijn totaliteit. Met deze vaststelling waarin de mens als geheel benaderd dient te worden en dat de invloeden van zijn omgeving een rol spelen in het psychosomatisch functioneren van de mens kwam hij tot een beter begrip van het functioneren van de mens en de relatie van de verschillende lichaamsdelen en het psychosomatisch geheel. Lichaam en ziel functioneren als een harmonieus geheel en om te begrijpen wat er mis is in het één zul je het ander moeten kennen”.*

Dat klinkt wel heel erg logisch en is zeker begrijpelijk wanneer je de voorgaande pagina's gelezen hebt. Je kunt een lichamelijke klacht of blokkade niet los zien van de persoon zelf. De persoon is door alles wat hij meegemaakt in zijn leven, hoe hij denkt, leeft in de breedste zin van het woord, een eenheid.

*“De arts moet de patiënt kennen als individu, als collectief geheel van lichaam en geest”.*

Hoe duidelijk kan het zijn voor je dit begrijpt.  
Nog een quote uit hetzelfde werkstuk

*“ Zoals op de hierboven beschreven is het belang van Hippocrates geweest het scheiden van de mythe en de rede. Om zo de basis te leggen van de moderne geneeskunde. Daarnaast is hij gaan kijken naar de mens als geheel. Door deze ontwikkeling heeft de medische wetenschap zich kunnen ontwikkelen tot wat hij nu is”.*

Maar is dat laatste werkelijk zo? Ik zal je meteen uit de droom helpen: Nee hoor echt niet, wanneer je bij een arts komt, zitten er vaak zoveel mensen in de wachtruimte dat je er van op aan kunt dat er maar beperkt tijd aan je besteed wordt. Er zijn zelfs artsen die niet eens goed naar je luisteren, kijken of gewoon hun eigen oordeel al klaar hebben. Is de patiënt hier werkelijk bij gebaat? Daar moet ik ook nee op antwoorden. Door de tijdsdruk en, ja hoor daar gaan we weer, tijd is geld, wordt er gewoon veel te weinig aandacht aan iemand besteedt. Daarom nogmaals mijn noodkreet aan de heren en dames in de medische wereld: Wakker worden, het kan zo echt niet langer!

Ik moet u verwijzen naar een het gedicht op pagina 43.

*Niet willen zien voor hen die kijken.  
Niet willen horen voor hen die luisteren.  
Niet willen begrijpen voor hen die denken te weten.  
Dat is voor mij een onbegonnen zaak.*

Wanneer er niet snel iets gaat veranderen dan is het werkelijk een onbegonnen zaak, niet alleen voor mij maar voor de helft of zelfs een groter deel van Nederland en uiteindelijk zelfs de wereld.

President Obama heeft net zijn nieuwe zorgplan gelanceerd waarbij iedere inwoner in Amerika zich verzekerd is van het krijgen van zorg. Wanneer deze zorg dan gebaseerd is op wat er nu in Nederland of andere landen gebeurt dan gaat het zeker niet goed. Help me daarom beste heer en of dame in de Medische Wereld. Jij wilt toch ook niet dat je partner, kind, ouders of andere familieleden en vrienden op een dergelijke manier behandeld worden. Iedere persoon die ziek is, een klacht heeft en om hulp vraagt, zal volgens de door de jouw afgelegde Eed op een manier geholpen moeten worden die ethisch verantwoord is. Ik moet zelfs nog even doorgaan omdat er een toevoeging is opgenomen in de Eed.

*Een vernieuwing die met deze eed wordt beoogd is dat de arts ook belooft geen misbruik te maken van zijn medische kennis, ook niet onder druk. Dit is toegevoegd met het oog op de [Rechten van de Mens](#) uit 1948, met als doel misbruik van medische kennis, zoals dat tijdens de [Tweede Wereldoorlog](#) optrad, te voorkomen. Dezelfde zinsnede is echter ook van toepassing op misbruik van kennis door commerciële druk vanuit de [farmaceutische industrie](#).*

Kun je met droge ogen en zonder pijn in je hart zeggen dat alle medicatie die verstrekt wordt of acties die ondernomen worden daadwerkelijk het belang van de gezondheid van de mens dienen.

Wanneer er weer eens “een hele boerderij geruimd wordt”, treft dit niet alleen de dieren maar vaak de hele familie van de boer en zelfs de inwoners van de plaats waar het bedrijf gevestigd is. Zeker wanneer er breeduit in de media gesproken en geschreven wordt over “het gevaar”. Dan kan ik wel janken.

Dit is niet alleen omdat er dan zoveel dieren in moeten slapen maar omdat ik het gevoel heb dat dit een daad is die ervoor moet zorgen dat mensen angst krijgen, als gevolg hiervan zich laten inenten, een specifiek product niet meer eten om te voorkomen dat ze een bepaalde aandoening krijgen, of zelfs bij de eerste symptomen al naar de arts gaan voor medicatie. Ik moet je dan meteen het volgende vragen: “is het hier ook zo dat er net als in de Tweede Wereldoorlog gezorgd wordt dat alleen de personen die “sterk” genoeg zijn, deze “crisis” zullen overleven?” Hoe onmenselijk kun je zijn. Totaal inhumaan en het is zeker niet iets waar je trots op moet zijn, laat staan dat je jezelf nog recht in de ogen kunt kijken.

Ik wil en ga deze verantwoordelijkheid niet op me nemen. Ik ga er wel voor waken dat deze “spookgedachte” niet bewaarheid wordt. “Een kat in het nauw maakt rare sprongen”, luidt het spreekwoord. Wanneer dit ook voor de wereldleiders geldt die de economie in zien storten, is de kans groot dat jij je hierin wel laat meeslepen.

Mijn leven kenmerkt zich door diverse gebeurtenissen waardoor ik mezelf soms zie als een alpinist. Ik ben door diepe dalen gegaan en heb hele hoge bergen beklommen. Schade en schande hebben me gemaakt tot wat ik nu ben, toch blijf ik een idealist die heel graag iets wil doen voor de mensheid.

Ik heb jullie hulp, “de hulp van de medici”, daarbij nodig, zodat weer gedaan wordt wat nodig is om mensen te helpen, zichzelf te genezen. Ja inderdaad, zichzelf te genezen en natuurlijk zal iedereen zo nu en dan de hulp van een arts nodig hebben maar zeker niet in de mate waarin het nu gaat.

Vele ziektes en aandoeningen maar ook, allergische reacties, zullen straks niet meer met medicijnen verholpen hoeven te worden. Door de mens weer in zijn “totaliteit” te zien, komt er inzicht. Dit geldt niet alleen voor de arts, de behandelaar, de therapeut maar wat nog het allerbelangrijkst is, voor de mens zelf, dus ook voor jou, jij als individu.

Wie kan namelijk beter vertellen dan jijzelf waar je last van hebt, dan praat ik niet alleen over fysieke maar ook over de mentale dingen. Waar maak je je druk over, waardoor is dit gekomen en waarom kies je ervoor om dit met je mee te dragen, het zover te laten komen als het nu al is.

Daarom het volgende gedicht speciaal voor jullie en natuurlijk alle andere mensen die dit boek lezen!

## *Vertrouwen!*

*Vertrouwen hebben in is de basis van alles wat er is, bestaat. Dit zorgt ervoor dat je door alles heen komt, er voor gaat. Wanneer een arts in tijd van nood niet die basis bieden kan, ben je overgeleverd aan de Goden, ja daar zit je dan.*

*Jij met een probleem waarvoor je echt hulp wilt, ook nodig is. Een stap naar de oplossing, niet het in stand houden ervan, ja echt waar, dat is het werkelijke probleem, daar ging het mis.*

*Dat een mens doormaakt wat nodig is, is niet om je te pesten of op te zadelen met een last maar omdat je er echt van leert. Vertrouwen houden in een goede afloop en mensen die van je houden, is helemaal goed, dit is zeker niet verkeerd.*

*Jij als arts hebt het leven van een mens in handen, dat is ook je roeping, hier heb je voor gekozen, jaren voor gestudeerd. Maar het werkelijk helpen komt niet vanuit een boekje of vanuit je hoofd, je hart is de enige juiste raadgever, de bron van goed en kwaad, luister ernaar dit is nooit verkeerd. Stop met oordelen, denken over, stel je open voor de persoon die tegenover je zit en jouw hulp nodig heeft. Dan kun je er echt voor zorgen dat de persoon geholpen wordt, hij een ziekte overwint, deze uiteindelijk overleeft.*

*Terug naar de natuur is belangrijk, omdat God geen persoonlijk gewin kent, ons alles wat nodig is heeft gegeven. Niet om er rijk van te worden of er economisch belang bij te hebben, maar gelukkig te zijn, in liefde en vrede met elkaar te mogen leven.*

Ik vertrouw erop dat je na het lezen van het gedicht en het hele stuk voor de medici, niet meer het economisch of zelfs farmaceutisch belang als hoofddoel ziet maar volledig teruggaat naar het enige wat juist is: Totale aandacht en tijd voor de patiënt! En ja, dan lopen de afspraken maar uit. Een arts, therapeut en alles en iedereen die zich bezighoudt met de gezondheid en of het welbevinden van de mens, zou zich eens moeten verplaatsen in de persoon die voor hem zit, met een hulpvraag. Natuurlijk mag of beter gezegd moet ik niet alleen de medici erop wijzen dat het anders moet. Ieder mens of de begeleider/verzorger wanneer je spreekt over kinderen of mensen waarvan het eigen verstandelijke vermogen niet of niet volledig ontwikkeld is, zal ook zeker de verantwoordelijkheid moeten dragen. Jij bent het als mens, arts, ouder of begeleider verplicht om deze verantwoordelijkheid te nemen.

Het is jouw leven, het leven van je kind of in het geval van de begeleider en of arts/behandelaar, jouw patiënt/cliënt. Hier mag en kun je niet laconiek over zijn. Je mag dit zeker nooit vergeten, welke tijdsdruk, welk economisch belang, management en/of regelgeving er ook achter zit. Dit mag en kan nooit! We hebben als mens niet alleen het recht en de mogelijkheid gekregen om te leven, we zullen er met ons allen voor moeten zorgen dat we dit op een zo veilig mogelijke en gezonde wijze kunnen doen. Het gezegde luidt: “gezondheid is niet te koop”, evenmin als geluk. Het is een zijnstoestand, het totaalplaatje van iemands leven, door wat hij heeft meegemaakt en nog veel belangrijker door de waarde die hij er aan hecht. Denk dan niet aan geld maar ga verder dan alleen die klinkende munten. Dit staat dan wel niet omschreven in de eed maar is het ongeschreven stukje wat je vanuit je hart weet.





*Even een bedankje voor mijn Moeder,*

*Vandaag is het een jaar geleden dat u gestorven bent, uit mijn en ons leven weg bent gegaan.*

*Waardoor en waarom is de vraag die iedereen zichzelf wel duizend keer heeft gesteld, alleen ik weet de reden ervan, waarom u dit heeft gedaan.*

*U wilde mij zo graag helpen te doen wat ik moest doen, alle mensen die u met heel uw hart lief hebt een kans te geven. Hoewel ik weet dat u ons allen ziet, er voor ons bent, zou ik toch graag willen dat u nog steeds bij ons kan zijn, in leven.*

*Ook dit is een keuze die u onbewust in leven, bewust vanuit uw hart heeft gemaakt.*

*Ik ben u daar ontzettend dankbaar voor, mij helpt met dit boek, ervoor zorgt dat de wereld ontwaakt.*

*Ik wil en zal u zeker niet teleurstellen, daarnaast doen wat nodig is om de mensen tot inkeer te laten komen.*

*Dat ik dit doe vanuit mijn hart, mijn bewustzijn, met u als de persoon die mij dicteert, is iets waarover we beide dromen.*

*Juist omdat ik mijn hele leven al voel van wat er in uw hart leeft, waarover u verdriet hebt en pijn, weet ik zeker dat dit boek uw goedkeuring draagt en niet alleen dat, er voor de hele wereld mag zijn.*

*Mam, dank u nogmaals voor deze geweldig mooie gave en alles wat u me heeft geleerd.*

*Ik luister naar mijn hart, mijn innerlijke raadgever, ik weet het zeker, deze heeft het altijd juist en daarom nooit verkeerd.*



De basis van alles!

Moeder aarde, heeft ons alles gegeven wat we nodig hebben om in leven te blijven, waarom zouden we hier dan in hemelsnaam niet meer op vertrouwen. Door het gebruik van chemische middelen is het hele ecologische evenwicht verstoord. Wanneer je om je heen kijkt lijkt het net of we niet meer zonder chemische middelen kunnen. Maar kun je er ook voor zorgen dat het eten of drinken van iets zonder het gebruik van een dergelijk product goed is? Ik mag je zeggen dat dit absoluut het geval is, er zijn zoveel natuurlijke middelen.

We moeten eigenlijk weer terug naar het verhaal van de bloemetjes en de bijtjes, alles heeft een functie. Het verhaal van Adam en Eva in het paradijs geldt nog steeds, we willen steeds meer en meer. Ook de dingen die ons over de jaren schade en mede daardoor verdriet hebben opgeleverd. Ja, echt waar, juist de dingen waarin wij als mens het vertrouwen hadden, zijn eigenlijk helemaal niet zo goed voor ons geweest als we wel dachten. We zijn afgedwaald, afgedreven en de stroming heeft ons onbewust toch mee laten gaan met alles wat eigenlijk helemaal niet zo goed voor ons is. Wanneer je daarvoor iemand iets wilt verwijten, mag ik je erop wijzen dat je hiervoor geheel bij jezelf moet zijn. Wij, jij, ik, maar ook ieder ander weldenkend of beter gezegd verstandig mens, heeft dit zelf in de hand gewerkt. We willen namelijk echt alles zelf in de hand houden, niet alleen de controle over ons geld, bezit maar ook over ons leven. We hebben wel één grote fout gemaakt, vertrouwen is goed, geen problem, we hebben echter niet alleen het vertrouwen maar ook de verantwoordelijkheid bij de ander neergelegd.

Dat kan natuurlijk nooit, ieder mens is en blijft verantwoordelijk voor wat hij doet en niet alleen dat, ook wat hij beslist, waar hij mee instemt, zelfs waarin hij gelooft. Niemand maar dan ook niemand kan een ander mens, jou dus, dwingen om iets te doen waar je niet in gelooft en op vertrouwt. Raar eigenlijk hè, dat zoveel mensen nog iets doen waar ze totaal niet achter staan, puur en alleen omdat ze zelf de verantwoordelijkheid hiervoor niet willen of soms zelfs durven dragen. Ja, dat is wel een punt.

Weet je hoeveel mensen zichzelf niet durven zijn, meelopen met de massa omdat zo denken zij, ze gezien worden als vreemd en raar. Gelukkig worden weer steeds meer mensen zichzelf, valt schaamte weg en durven mensen zich weer meer te uiten. Dat dit uiten ook heel veel vreemde vormen kent is iets wat er ook heel langzaam ingeslopen is. Het ene programma na het andere wat op de tv is laat zien dat er wel heel veel bijzondere mensen zijn. Vroeger was showroom zo'n programma waarin heel wat "zonderlinge" mensen in beeld werden gebracht.

Wat wordt er in hemelsnaam met zonderling bedoeld? Oh ja, buitenbeentje, anders dan anders. Is dat ook zo anders dan? Het lijkt mij eigenlijk heel gewoon. Het zijn mensen met een eigen identiteit, mensen die een hobby hebben, al komt het op sommige mensen over als een extreem iets. Wie bepaald of iets extreem is? Het is ook weer een oordeel, iets waarom de persoon die "de extreme hobby of eigenschap" heeft helemaal niet vraagt, of op zit te wachten. In zijn beleving is het iets waar hij zich heel prettig bij voelt en goed mee kan leven. Dat is toch ook het belangrijkste van alles, ergens goed mee kunnen leven en je er prettig bij voelen?.

Weet je dat dit een positieve invloed heeft op je gezondheid? Lekker doen waar je van geniet, waar jij je prettig bij voelt. Wanneer het dan iets is waar je niemand mee schaadt of pijn doet, waarom zou je er dan voor kiezen dit te veranderen? Dit is eigenlijk ook weer terug gaan naar de natuur, jouw natuur wel te verstaan. Weet jij eigenlijk nog wel wat jij leuk vindt? Luister je wel eens naar je gevoel, je innerlijke stem? Heel veel mensen hebben het veel te druk met wat er allemaal moet, dat ze totaal niet de tijd nemen om eens lekker te genieten.

Gezond zijn is voor iemand die geen klachten heeft eigenlijk vanzelfsprekend. Of dit ook werkelijk zo is, weet niemand alleen jijzelf. Jij bent namelijk de enige die voelt of er iets mis is, je ergens last van hebt of hinder van ondervindt. Het kan zelfs zijn dat jij een aandoening hebt waaraan je gewend bent geraakt. Doordat je dit als vanzelfsprekend beschouwd komt er geen enkel signaal wat jou aangeeft dat er iets niet in de haak is. Waarom zou je er dan een probleem van moeten maken. Is dit verstandig? Ik weet het niet en kan het je niet zeggen. Ik weet wel dat wanneer je in de molen van een ziekenhuis terecht komt er in je onderbewuste allerlei alarmbellen afgaan. Je gaat je zorgen maken over de dingen die jij misschien wel eens zou kunnen hebben. Dit alleen veroorzaakt hoe vreemd het ook klinkt bij heel veel mensen ook werkelijk een aandoening.

In mijn boek *Leven Leren Herinneren Weten* heb ik al eens eerder verteld dat ieder mens wel een lichaamsdeel of orgaan heeft wat niet optimaal functioneert. Dit hoeft echter nog niet te leiden tot een ernstige of ongeneeslijke aandoening. Toch bestaat er wel een kans dat wanneer je de voor jou belastende zaken niet verwerkt, niet aanpakt, je erin blijft hangen.

Ieder mens heeft dit zelf in de hand. Ja zul je nu denken dat is lekker, hoe dan, hoe kan ik ervoor zorgen dat dit niet iets ernstigers wordt? Wanneer je jezelf erop betrapt dat je steeds weer terugkomt op iets wat jou negatieve emoties bezorgt, dan weet je dat je er anders mee om moet gaan. Allereerst kun je en moet je een ander persoon niet willen veranderen omdat hij jou iets aandoet of jij het gevoel hebt dat jou iets wordt aangedaan.

Het volgende gezegde van een wijs persoon heb ik nog extra aangevuld. “Niets wat ons overkomt of wordt aangedaan, doet ons op of ondergaan, alleen de wijze waarop we er naar kijken zal ons verarmen of verrijken”. Natuurlijk geldt dit voor alle mensen. Toch vraagt iedereen zich wel eens af waarom iets juist hem overkomt? Ja, daarop kan ik alleen zeggen dat dit gebeurt om ervan te leren. Niet leren zoals op school maar leren om herhaling van uit te sluiten. Het gezegde van “de ezel en de steen”, is dan wel niet zo vriendelijk maar in dit geval toch wel heel erg toepasselijk.

Wanneer je verwachtingen hebt van andere mensen of bedrijven kom je regelmatig bedrogen uit. Ik weet dat wanneer je geen verwachtingen hebt, je ook niet teleurgesteld kunt worden. Natuurlijk mag je dingen aan mensen vragen. Wanneer het om zakelijke dingen gaat of afspraken is het goed om dit vast te leggen zodat mensen er niet onderuit kunnen. Het leven is echter geen zakelijk iets. Wanneer je met verschillende mensen te maken hebt, zul je altijd een stukje aanpassings en incasseringsvermogen in moeten bouwen. Niet omdat niemand te vertrouwen is maar meer omdat je jezelf anders in een lastig parket brengt. Ook hier moet ik je weer zeggen dat er geen twee mensen gelijk zijn. De dingen die jou irriteren zijn vaak dingen waar jij zelf iets mee moet doen.

Wanneer jij je niet meer stoort aan wat andere mensen doen, zeggen of laten ben je een stuk gelukkiger en kun je over het algemeen veel meer aan. Je betreft de dingen minder op jezelf waardoor je de slachtofferpositie helemaal van je af zet. Het “slachtofferrol gevoel” is namelijk één van de allergrootste factoren waardoor een mens ziek wordt. Ook dat is weer een openbaring waar niet iedere op zit te wachten of mee om kan gaan. Fijn! Dus wanneer jou iets overkomt of wordt aangedaan mag je niet eens medelijden met jezelf hebben? Natuurlijk mag je er wel van balen, maar zet je er overheen, blijf er niet in hangen en verwacht niets van een ander. Dit scheelt veel pijn, verdriet en zorgt ervoor dat je niet onnodig lang in een verwerkingsproces blijft zitten. Het verwerken van iets wat je overkomt of wordt aangedaan is altijd goed. Het wegstoppen levert uiteindelijk altijd problemen op.

Er zijn heel wat mensen die op oudere leeftijd geconfronteerd worden met dingen die ze in hun jeugd hebben meegemaakt, waarover ze niet meer willen praten, omdat het hen teveel herinnert aan het nare gevoel wat ze destijds ervaren hebben. Weet dat het nooit zo is dat wanneer je ergens niet meer over praat het ook werkelijk weg is. Deze gevoelens komen altijd weer een keertje boven en zijn juist daarom noodzakelijk om te verwerken. Door het niet verwerken van nare ervaringen en gevoelens zal er in je systeem, lichaam of geest onbewust toch iets achter blijven. Een nieuwe aandoening die zelfs kan ontstaan door een hele kleine blokkade (kiespijn of griepje) kan dan ineens de ontsteking zijn voor de start van iets ernstigs. En dat niet alleen. Ook kan het nemen van medicatie er ineens voor zorgen dat je ziek wordt. Wanneer je er vanuit gaat dat ieder mens zelf een medicijnkastje gekregen heeft vanaf de geboorte, weet je ook dat een kuur vaak niet de oplossing biedt.



Uitzieken zorgt ervoor dat je totaal tot rust komt. Wanneer het gaat om een persoon die een hele drukke baan met de nodige verantwoordelijkheden heeft, kan het zelfs nog leiden tot inzicht. Het is natuurlijk niet zo dat je per se ziek moet zijn om inzicht te krijgen in de dingen die je bezig houden. Dat een rustperiode waarin je werkelijk niets kunt doen, belangrijk voor je is kan ik je wel vertellen. De zorgen dat het bedrijf, de afdeling of jijzelf als persoon je hoofd boven water houdt, kun je doordat je weg bent uit het werkproces even helemaal van je afzetten. Jij hebt op dat moment alleen met jezelf te maken, op het moment dat je dit beseft ben je in staat om verder te gaan en ook werkelijk te gaan doen wat je graag wilt.

Ook dat is weer een openbaring en dit keer eentje die voor heel veel mensen geldt. Waarom denk je dat zoveel mensen na een burnout iets heel anders gaan doen dan datgene waarvoor ze de helft van hun leven geleerd en of gewerkt hebben? Je krijgt als mens, wanneer je een burnout hebt niet alleen de gelegenheid om iets te verwerken, je krijgt inzicht in het leven wat je leidt. Ja leuk, je leidt je leven, maar op de één of andere manier is het wanneer je een burnout hebt net alsof je lijdt in leven. Je kunt de druk niet meer aan waardoor je lichaam je een halt toeroept. Wanneer je dan aan de pillen gaat of iets anders zou gebruiken onderdruk je weer een gevoel wat eruit moet komen. Je weet dit ook, zeker als hetgeen er op de voorgaande pagina's geschreven is, een beetje is blijven hangen. Denk maar eens terug aan het sneeuwbaaleffect. Het sneeuwbaaleffect kan ervoor zorgen dat iemand door de opeenstapeling van emoties in een dusdanige depressie belandt waar hij niet meer uitkomt. Of nog erger dan dat, er ontstaat een ernstige aandoening. Het kan zelfs nog gekker en helaas gebeurt dit maar al te vaak.

De persoon die er niet meer uitkomt, neemt het heft in eigen handen. Hij berooft niet alleen zichzelf van het leven maar neemt daarbij vaak familieleden of andere mensen mee. Maar niet alleen het sneeuwbaaleffect kan ervoor zorgen dat iemand in een depressie belandt. Ook “het doven van de kaars of de haard”, het moe zijn van alles wat de persoon heeft meegemaakt zorgt ervoor dat hij depressief wordt.

Het ernstig ziek worden met de dood als gevolg is werkelijk zo vaak aan de orde dat hier eens onderzoek naar gedaan zou moeten worden. Niet de ziekte, maar de wil om te leven en de strijd aan te gaan met alles waarmee men in het leven geconfronteerd wordt, zorgt ervoor dat mensen dood gaan. Door mensen alleen maar op te lappen, zullen de ziekenhuizen vol blijven stromen, arbeidsongeschiktheidsverzekeringen moeten blijven uitkeren, met alle gevolgen van dien. Wanneer je nu leest dat een huisarts meer bevoegdheden krijgt of beter gezegd meer taken dan kun je er zeker van zijn dat er nog meer mensen geopereerd worden die eigenlijk helemaal geen operatie nodig hebben, maar die eigenlijk eens beter naar zichzelf moeten leren kijken. Hier zul je ongetwijfeld niet meteen iets van snappen, daarom kom ik er in het volgende hoofdstuk op terug.

De zorg gaat in de komende jaren drastisch veranderen. Ik mag je zeggen, dit is absoluut nodig! Artsen, specialisten en therapeuten gaan samenwerken. Goed zo, zul je nu denken, heel erg goed zelfs, mits ze de eilanden waarop ze nu werken maar loslaten. Niemand hoeft het slimste jongetje of meisje van de klas te zijn. De persoon die komt met een hulpvraag zal op de juiste wijze behandeld moeten worden.

Even kort samengevat: De persoon zal beter bekeken, gehoord en het meest belangrijke van alles ondervraagd moeten worden. Ja, lieve mensen, dat is waar het over het algemeen nu nog aan schort. Niet alleen in gezondheidszorg maar in iedere tak van sport. Omdat we het onderwerp zorg nu ook aangesneden hebben kom ik er toch nog even op terug.

Hoe iemand zijn leven ervaart en denk dan niet alleen aan de huidige situatie maar ga eens helemaal terug naar hoe iemand zijn jeugd heeft beleefd. Het DNA van een mens toont al aan dat er verschillen zijn. Je kunt bijvoorbeeld zelfs zien aan welke kant van de wereld iemand woont en dat natuurlijk niet alleen. Ik weet dat het zo is en ik moet je nogmaals wijzen op het uniek zijn van ieder mens, dier of eigenlijk alles wat leeft. Hoe zou het anders kunnen dat dieren die voorheen in zeer koude gebieden zich nu ook laten zien in andere continenten, dit geldt helaas ook voor ongedierte. En dat niet alleen, planten die voorheen alleen groeiden in bepaalde landen, regio's of gebieden duiken zo nu en dan zelfs in Nederland op. Bijzonder, ja en nee, dit is toch niet raar wanneer het klimaat verandert.

De klimaatverandering, zou volgens Al Gore teweeg worden gebracht door het broeikaseffect, veroorzaakt door de uitstoot van CO<sub>2</sub> en andere gassen, die schade opleveren voor mens en natuur, uiteindelijk het hele milieu. Dat dit de grootste reden is, zal nu inmiddels wel duidelijk zijn maar dat is het niet alleen. Zou het ook niet zo zijn dat we te veel van de natuur vragen? We willen wegen bouwen en zoveel mogelijk mensen in een economisch goed lopende stad laten wonen, waardoor bomen, struiken en planten gewoon niet meer het dagelijks straatbeeld kunnen of mogen vormen.

Wanneer er ergens nog iets extra's kan worden neergezet, gebouwd of platgewalst om de verkeersdoorstroming niet in de weg te staan, denkt men op regeringsniveau eigenlijk totaal niet meer aan de natuur. De linkse partijen die zich inzetten voor mens en dier, de natuur dus, daarbij uitgezonderd. Wanneer gaan we eens beseffen dat ook de natuur wel eens kan tegenstribbelen? Kijk eens naar de landen waar alle rampen plaatsvinden en bedenk je dan eens wat er daar allemaal gedaan wordt om de natuur te sparen. Ik mag je zeggen dat hier vrijwel niemand let op wat wel en niet goed is voor het voortbestaan van "onze flora en fauna". Ja, "onze flora en fauna"! Dit is een geschenk waar we niet alleen zuinig mee om moeten gaan omdat het zo leuk is om naar te kijken. Besef nu eens goed waarom dit nodig is, wat het ons te bieden heeft. Omdat het ons voornamelijk alles geeft wat we nodig hebben om te kunnen overleven. Staan we daar wel eens bij stil?

Wanneer je de programma's als Expeditie Robinson bekijkt of andere survival programma's waar mensen moeten zien te overleven in de natuur, geeft iedereen aan dat het vreselijk zwaar is. Ja, natuurlijk. Wanneer je gewend bent geraakt aan alle luxe die je thuis hebt, de gemakken en al het eten en drinken ervoor gezorgd hebben dat meer dan de helft van de aardbewoners overgewicht heeft, dan is het toch ook eigenlijk niet gek? Ja, lieve mensen, juist de luxe heeft ons verpest en daarnaast heeft het ertoe geleid dat we niet meer in de natuur kunnen overleven. Door deze luxe en alle gevolgen van dien, waaronder het respectloos omgaan met de natuur, zijn wij zelf de veroorzakers van de rampen die ons nu al diverse decennia overkomen. Mensen die gelovig zijn zeggen dat God de mensen straft die getroffen worden door een ramp. Nee hoor, laat je alsjeblijft niets wijsmaken, we straffen onszelf.

Wanneer we nog even doorgaan met alles wat we nu doen en dus ook veroorzaken zijn straks echt de gevolgen niet meer te overzien. Een scheurtje in een gebouw of woning zoals in Amsterdam door de Noord Zuid Lijn of in Groningen door gaswinning is daarbij vergeleken een lachertje. Wat kunnen we doen om de gevolgen van hetgeen we nu al verpest hebben niet nog groter te laten worden. Respect hebben voor alles wat en iedereen die leeft, is daarop het antwoord. Ja hoor, zou dat ervoor kunnen zorgen dat er geen natuurrampen meer volgen? Zouden er geen overstromingen, vulkaanuitbarstingen, aardbevingen of tsunami's meer zijn wanneer we de natuur weer met respect gaan behandelen? Ja, is daarop het antwoord. Echt waar, we kunnen het natuurlijk nooit helemaal uitsluiten maar één ding is zeker, de ommekeer is dan wel gemaakt. Naast het zorg leveren aan iedereen die en alles wat leeft, moeten we eerst eens kijken hoe we ervoor kunnen zorgen dat niet alles door onze bulldozermentaliteit en instelling ten gronde wordt gericht.

We willen namelijk zoveel doen en bereiken, onze regels doorvoeren in de ontwikkelingslanden waar de natuur nog ongerept is. Zou je daar met de nodige aandacht aan de slag gaan dan zal het land uiteindelijk echt wel weer de grondstoffen gaan leveren die belangrijk zijn om de bevolking mee te voeden. Waak er in hemelsnaam voor dat we er niet een tweede westerse wereld van gaan maken. Daar helpen we de mensen absoluut niet mee. We richten er wanneer dit gebeurt waarschijnlijk net zoveel schade mee aan als we hier in de afgelopen decennia hebben veroorzaakt. We leren de mensen daar namelijk niet alleen hoe ze voor zichzelf moeten zorgen, ook dat ze net als wij machtsspelletjes moeten gaan spelen.

Wie leert en de kans krijgt om te lezen en schrijven krijgt een goede baan. Ben je minder fortuinlijk dan is er helaas geen scholing en ben je overgeleverd aan je overlevingsinstincten. Iedereen wil eten en drinken, dit is ook nodig om te kunnen overleven. Wij kunnen doordat we zo gewend zijn geraakt aan alle luxe, onszelf bijna al niet eens meer vermaken wanneer de tv het begeeft. Willen we echt dat dit uiteindelijk ook de toekomst wordt van kinderen die zich nu nog vermaken met stokken en het spelen van een simpel spelletje voetbal aan de andere kant van de wereld? Nee toch? Natuurlijk willen we allemaal dat het leven van ieder mens waardevol is. Maar wat is nu waardevol? Nogmaals, dit heeft echt totaal niets te maken met de materiele bezittingen. Wanneer je ziet dat steeds meer mensen gaan emigreren om “het moeten” te ontvluchten dan zul je toch eens bij jezelf te rade moeten gaan waarom dit zo is.

Natuurlijk kan het zijn dat jij geweldig gelukkig bent met alles om je heen en wat je bezit, daarbij ook je werk, je gezin, je familie, vrienden en kennissen meegerekend. En zeggen we wanneer er iets gebeurt of er een ongeval plaatsvindt niet standaard, “gelukkig is de persoon ongedeerd en ja die materiele schade, dat is iets wat vervangbaar is”. Ja, inderdaad zo zit het. Jammer dat we daar niet altijd van overtuigd zijn, ons leven niet naar leven etc. We zijn zo druk met hebben, hebben, hebben, dat we eigenlijk niet eens meer zien dat er al zoveel waardevolle dingen om ons heen zijn en gebeuren. We vergeten door alles wat moet te genieten van de dingen die we al hebben en nemen dat gewoon als vanzelfsprekend. Nee, nee, nee, sta eens stil bij de dingen waarom je geeft en waarvan je houdt en denk niet aan iets materieels. Denk liever aan de dingen die niet in waarde uit te drukken zijn.

Weet je hoe belangrijk de mensen om je heen zijn? De personen die er dagelijks voor je zijn, op momenten dat jij even iets te bespreken hebt, iets wilt vertellen. Wanneer je heel erg jong bent zul je dit niet altijd meteen beseffen, uitzonderingen daar gelaten natuurlijk. Ook bij jonge mensen geldt dat de ene persoon nog geen vijf minuten alleen kan zijn, laat staan spelen en de ander gerust uren achtereen zichzelf bezig kan houden. Dit heeft alles te maken met hoe relaxt en lekker de ouders in hun vel zitten. Wanneer een kind extreem veel aandacht vraagt, zich totaal niet alleen kan vermaken, of uiteindelijk niets doet zonder in het bijzijn van pa of ma te zijn, is er altijd iets niet in de haak. Het op een extreme manier vragen van aandacht is vaak het gevolg van een contactuele of emotionele stoornis die het kind voelt bij één van de ouders of beide ouders.

Ook hierdoor kan het kind allerlei verschillende soorten “aandoeningen en stoornissen” ontwikkelen. Ja inderdaad, ontwikkelen! Een kind wat geboren wordt is over het algemeen vrij van blokkades, natuurlijk zijn er uitzonderingen. De uitzonderingen zijn er om de ouders te helpen. Helpen, wat is dat nou weer voor onzin. Nee, helemaal niet, geen onzin, het is de manier om ouders te laten zien welke blokkade zij zelf hebben. Een kind is als het ware een spiegel van de ouder of ouders wanneer beide eenzelfde soort aandoening hebben. Ja, hoor, is dat zo? Wanneer een ouder een kind krijgt wat gehandicapt is, al weer zo’n stempeltje, dan krijgt hij of zij de kans om iets te leren. Maar wat kun je in hemelsnaam leren van een handicap van een kind? Nou dat het kind er in de meeste gevallen totaal geen enkel probleem van maakt.

Ja, ik weet het, het gaat weer over emoties en ik moet hier toch weer terugkomen. Wat kinderen allemaal doen doordat een ouder zijn gevoel of emoties niet uit. De wijze waarop de ouder of ouders reageren, zorgt er uiteindelijk voor dat het ene kind heerlijk gemakkelijk en meegaand is en het andere juist onuitstaanbaar, daar valt dan geen land mee te bezeilen. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor kinderen met een aandoening, ook kinderen die ogenschijnlijk helemaal “normaal” zijn, bah, weer dat stempel. Deze kinderen kunnen ook onuitstaanbaar zijn. Voor beide gevallen geldt dat deze kinderen te veel aandacht hebben gekregen en dat niet alleen, ze hebben vaak overal hun zin in gekregen omdat pa of ma dit als de enige juiste manier ziet om een kind “liefdevol” groot te brengen. Dat dit juist het tegenovergestelde van liefdevol is, zal iedereen of bijna iedereen zelf uiteindelijk begrijpen.

Kinderen zijn eigenlijk net kleine volwassen mensjes. Ze hebben ruimte en geborgenheid nodig op momenten waarop zij daar behoefte aan hebben. Zij zullen er zelf om vragen wanneer dat nodig is en dus moet je ze leren hoe ze dat kunnen doen. Wanneer jij niet aangeeft wat je wilt, alles zomaar doet zonder erover te praten of te laten zien wat je fijn vindt, waar je verdriet om hebt, niet prettig bij voelt of wat dan ook, dan gaan zij dat ook echt niet aan je laten zien hoor. Ze doen het wel op een wijze die jij hen geleerd hebt. Raar? Nee totaal niet. Het is zo logisch als wat. Neem nu eens een eend als voorbeeld. Moeder eend komt om het leven bij een verkeersongeval, de kleine eendjes worden opgepakt en mee naar huis genomen, jij verzorgt ze. Dan weten ze, en ja de meningen zijn er nog steeds over verdeeld, dat jij de nieuwe moeder bent en hen zal voorzien van alles wat zij nodig hebben. Dit geldt ook voor alle andere jonge dieren, honden, katten, etc. Jij bent belangrijk.



Je geeft hen eten en kroelt en knuffelt met ze. Praten is lastiger, ze kunnen je niet op dezelfde wijze antwoorden maar begrijpen doen ze je zeker. Daarom zijn dieren ook altijd extra lief voor je en bij je in de buurt wanneer je je niet lekker voelt of ziek bent. In tegenstelling tot kinderen zullen zij je opzoeken zonder vervelend te zijn. Natuurlijk zijn dieren weleens vervelend. Toch geldt over het algemeen, dat een dier er onvoorwaardelijk voor je is, zelfs wanneer je je niet goed voelt. Dieren kunnen zelfs je klacht overnemen omdat ze een nauwe band met je hebben.

Dit geldt overigens ook voor mensen die al heel lang met elkaar leven en samen zijn. Je beleeft als het ware dezelfde dingen, zal door het dagelijks met elkaar optrekken ook op eenzelfde wijze reageren. Wanneer je dit beseft, weet je ook dat je je pijn, je ziekte maar ook je onbalans kunt delen met de ander, dit geldt voor alle personen waarmee je samenleeft. Alles heeft te maken met het in balans zijn. Wanneer er een goede band is tussen twee mensen, of het kind en de ouder dan voelen zij elkaar werkelijk aan. Dat komt omdat de één de ander aanvult. Juist het aanvullen van de persoon waarom je geeft is van belang en de basis voor een stabiele relatie. Dit geldt in elke soort relatie die je met mensen aangaat. Toch zoek je als mens vaak iemand die op je lijkt, dit omdat je je dan veilig voelt. Want wanneer je iets kent is het vertrouwd. Dit zorgt ervoor dat je niet ineens een heel ander leven krijgt dan hetgeen je gewend bent. Het onbekende is spannend, maar leidt in veel gevallen eerder tot een scheiding, waarna ieder uiteindelijk zijn eigen weg vervolgt. Natuurlijk kan een samenzijn van mensen die totaal verschillende zijn ook heel goed gaan, mits beide personen respect hebben voor het “eigen leven” van de persoon waarmee ze samen zijn.

## Respect of respectloos!

Met respect wordt bedoeld: Iedereen in zijn waarde laten en niet oordelen over de eigenschappen van de persoon, eventuele hobby's, vrienden en kennissen en natuurlijk dromen en wensen die de persoon heeft. Dit omdat je in een relatie dan volledig jezelf kunt zijn en belangrijker nog, kunt blijven, zodat je jezelf ook kunt blijven ontwikkelen. Juist het ontwikkelen is heel belangrijk. Je zult dat je hele leven blijven doen. Niet alleen door het volgen van een cursus maar juist door de dingen die je meemaakt in het leven. Door het ontmoeten van mensen, de confrontaties die je aangaat in het leven en de hindernissen die je zult moeten nemen om datgene te bereiken waar jouw leven voor bedoeld is. Daarbij zul je altijd rekening moeten houden met jezelf. Bedenk dan dat je niet egoïstisch maar realistisch bent. Een tweede punt daarbij is wel dat je jezelf altijd recht in de ogen moet kunnen blijven kijken. Goed voor jezelf zorgen, geeft je een gevoel van trots en blijdschap. Op een verkeerde manier bezorgt het je uiteindelijk schuldgevoelens en het gevoel van minderwaardig zijn. De gevolgen daarvan zijn eenzaamheid. Ja eenzaamheid, dit kan zelfs wanneer je een druk bestaan hebt.

Ik weet dat het best lastig is voor veel mensen wanneer ze een besluit moeten nemen en er twijfels zijn. Twijfelen over iets is net zo fout als het hebben van schuldgevoel. Dat er soms van je verwacht wordt dat je in een bepaalde situatie een keuze maakt en dit niet meteen kan zeggen is absoluut niet erg. Je mag dan ook best zeggen dat je er nog op terug komt. Ook is het je bedenken iets wat helemaal niet erg en zelfs menselijk is, net zo goed als je vergissen. Wanneer je er later maar op terug komt is er geen enkel bezwaar.

Iedereen heeft wel eens in een dergelijke situatie gezeten en zich nadien afgevraagd waarover hij zich zo druk heeft gemaakt, geïrriteerd heeft gevoeld of totaal van de kaart is geweest. Dat is nou je onderbewuste je innerlijke raadgever, de stem van je hart die zegt dat hij iets absoluut niet prettig vindt. In alle situaties geldt; behandel een ander zoals je zelf behandeld wilt worden. Niemand is beter, verder of slimmer dan de ander, je bent wel allemaal anders en dat is nu juist zo leuk, zo bijzonder, zo ontzettend mooi.

Mooi, ja inderdaad, anders werd het echt een saaie boel. Want stel je voor dat we allemaal hetzelfde zouden zijn, dan kunnen we nooit meer iets nieuws leren. Dan is iedere dag hetzelfde en zou alleen het weer nog enigszins verandering brengen in ons leven. Gelukkig is iedereen uniek en daarom blijft ons leven iedere dag een uitdaging, de moeite waard om te beleven. Ja, dat doen we, we beleven iets, ervaren iets en leren zo wat we fijn vinden en wat niet. Natuurlijk blijven we allemaal dromen houden, dit is ook belangrijk. Stel je nu eens voor dat je alles al hebt of hebt bereikt dan valt er ook niets meer te leren.

Genieten van iedere dag die je mee mag maken is zo belangrijk en zou eigenlijk voor iedereen vanzelfsprekend moeten zijn. Gewoon omdat het leven heel veel mooie kanten kent, die je nog meer zult gaan waarderen wanneer je de mindere een plekje hebt gegeven. Er is geen mensenleven zonder tegenslag. Het is maar net hoe je ermee omgaat, hoe je dit ervaart en ook weer wat je ervan leert en er uiteindelijk mee doet. Want om nu nog maar eens terug te komen op de basis van alles, echt waar dat ben jij helemaal zelf en niets of niemand kan hier iets aan veranderen of doen.

Dit geldt voor alles wat je meemaakt, ervaart en beleeft. Natuurlijk heb je te maken met de personen waarmee jij je leven deelt of dit nu in de privé situatie is of werk gerelateerd. Op elke actie volgt een reactie en daarom heb je deze ook grotendeels in de hand. Wanneer je dit allemaal beseft is ook voor jou het moment aangebroken om je eigen leven te regisseren, zoals het gedicht op pagina 11 zegt.

Wanneer je dit weet en je start per onmiddellijk met je vrij te voelen en te doen wat je hart je ingeeft, dat snap je weer waarom je zelf de basis van alles bent. Natuurlijk kun je niet alles zomaar opzij zetten, dat zou heel onverantwoordelijk zijn, zeker wanneer het leven wat je leefde voor dit besef een heel andere wending zou nemen. Zolang je de dingen die je doet maar voor de volle 100% wilt doen, dan is er geen enkele kans dat dit niet zal slagen. Rekening houden met je partner en kinderen is iets wat je nooit mag vergeten. Zij hebben jou ook gemaakt tot wat je bent en hebben deels hun leven aan jou te danken. Jij hebt ervoor gekozen om vader of moeder te zijn, dit ben je niet alleen tijdens de kinderjaren maar zolang het kind leeft. Jij bent de basis van alles!

Iedereen die zegt dat verandering niet mogelijk is beperkt zichzelf eigenlijk heel erg en belet zichzelf daarnaast te groeien, te leren of verder te gaan. Eigenlijk ontbreekt het je dan aan zelfrespect. Natuurlijk zijn er wel beperkingen maar niets is in feite onoverkomelijk wanneer je doet wat je hart je ingeeft. Wanneer je de dingen doet die je graag wilt doen, zul je zien dat steeds meer dingen slagen, jij je sterker voelt worden en de kracht krijgt om dingen te doen die je altijd al wilde. Wat wel belangrijk is om te weten, is dat je niet egoïstisch bent, houdt altijd rekening met de ander maar nooit ten koste van jezelf.

Dit geldt voor alles of het nu om het maken van keuzes gaat of het rekening houden met de mensen waarmee je samen leeft, woont of werkt. Zou je solo varen en alleen het eigenbelang vooropstellen, dan is dat vaak gedoemd te mislukken. Een bijdrage leveren aan het geluk van anderen door iets weg te geven, levert uiteindelijk vele malen meer op. Je zult zien dat het je een geweldig goed gevoel geeft en dat zeker niet alleen. Het levert je uiteindelijk meer op dan welke beloning ook. Je krijgt namelijk hulp uit onverwachte hoek waardoor de mogelijkheden zich vanzelf aandienen. Je hoeft er dan geen strijd meer voor te leveren.

Dat is fijn zeg, dat je gewoon hulp krijgt bij alles wat je doet wanneer je andere mensen maar oprecht helpt. Maar wat is nu oprecht, zonder dat je er zelf beter van wordt, zonder winstbejag? Hoeveel mensen zijn er nog die zich inzetten voor een ander zonder er zelf aan te willen verdienen? Het lijkt er meer op dat niets meer voor niets is. Alleen instanties als de voedselbank en het Leger des Heils helpen mensen die noodlijdend zijn. Door de nieuwe ziektekostenregeling die in feite in het leven is geroepen om iedereen de mogelijkheid op gelijke zorg te bieden is het voor de mensen met een lager inkomen niet meer haalbaar om alle soorten medicijnen of behandelingen te krijgen. Een duidelijk voorbeeld van het ontbreken van respect. Iedereen heeft recht op de zorg die hij nodig heeft.

Eigenlijk is het te gek voor woorden. Vroeger was er al een verschil tussen Particulier en Ziekenfonds verzekerde mensen. Hoewel het er niet op lijkt is het nog steeds zo dat wanneer je een hogere ziektekosten verzekering hebt, je meer hulp en ook andere, soms duurdere en betere medicatie kunt krijgen.

Ook in de verzorging- en verpleeghuizen is nog steeds een verschil zichtbaar. Het ligt er daarnaast ook wel aan wat voor personeel er rond loopt. Je hoort namelijk maar al te vaak dat de motivatie van het personeel ver te zoeken is. Mensen die in de zorg werken en dit niet vanuit hun hart doen zouden er eigenlijk per direct mee moeten stoppen. Net als met het krijgen van kinderen ga je namelijk een verplichting aan wanneer je in de zorg gaat werken. Je verplicht je tot het aangaan van een relatie, cliënt/patiënt, zorgverlener. Ja, inderdaad iedere persoon die in de zorg gaat werken moet altijd het belang van de persoon die zorg nodig heeft voorop stellen, dit als cruciaal punt zien, boven je eigen genot en behoefte.

Wanneer er weer eens een verhaal in de krant staat over ongevallen of een overval in een verzorgings- en/of verpleeghuis krijg ik onmiddellijk kippenvel. Ik vergeet nooit het volgende verhaal. Ik was alleen thuis, de telefoon gaat en ik krijg een zeer verward klinkende dame aan de telefoon die me belt met de vraag of ik haar wil helpen. Ik zie dat de dame vanuit een naastgelegen plaats belt en vraag haar of ze niet iemand van de familie kan bellen, zij is echter in de veronderstelling dat ze dit doet. Omdat ze gaat huilen en aangeeft dat niemand zich om haar bekommert, vraag ik haar naam en adres, omdat ik toch naar mijn moeder zou gaan besluit ik eerst langs het door de vrouw opgegeven adres te gaan om te kijken hoe de situatie is.

Op het moment dat ik bij het door de vrouw opgegeven adres aankom zie ik dat het een soort serviceflat betreft. Ik bel netjes aan en vertel wie ik ben, loop vervolgens door de hal naar de lift, richting het kamernummer wat de vrouw opgegeven heeft.

Nog niet wetende wat ik daar aan zal treffen ga ik met de lift naar de verdieping waarop het door de vrouw genoemde kamernummer is. Ik loop de hal door en kijk naar de nummers op de deuren tot ik bij het nummer staats wat de vrouw me heeft opgegeven. Daar sta ik dan voor de deur en eigenlijk verbaast het me dat dit zo gemakkelijk kan, zeker nu ik zie dat de kamerdeur open staat en ik de dame aan de tafel zittend aantref met voor haar de telefoon en een soort doos waarin je kralen of schroefjes kunt bewaren. Het betreft echter niet een doos met schroefjes of kralen maar een doos met medicijnen. Naast de telefoon ligt een lijst met allerlei namen, waaronder ook de naam van de huisarts en de thuiszorgorganisatie.

Ik praat even met de vrouw die aangeeft dat ze al tijden niet bezocht is door wie of welke instantie dan ook. Ze heeft kinderen, maar die hebben het te druk, moeten naar de camping, werken en hebben geen tijd. Wanneer ik haar vraag hoe laat er een zuster komt voor haar medicijnen geeft ze aan dat dit al zeker een paar dagen geleden is. Omdat er wel een schrift ligt waar mensen iets in kunnen schrijven vraag ik de vrouw of het goed is dat ik dit pak en ik daarin kijk, tot mijn verbazing zie ik dat er wel bezoek bij mevrouw is geweest en ook dat er iets in staat van een dame die namens de thuiszorg bij mevrouw komt. Toch vind ik het vreemd dat de hele doos met pillen die mevrouw in moet nemen zomaar voor haar staat. Stel dat ze nu ineens alle pillen tegelijk inneemt, dit moet toch niet kunnen. Ik besluit de huisarts te bellen en krijg daar te horen dat mevrouw op de wachtlijst staat voor opname in het plaatselijke verpleeghuis, dat haar kinderen er alles aan doen, maar dat zij inderdaad dit weekend niet bereikbaar zijn omdat ze naar de camping zijn gegaan.

Gelukkig heeft het bellen van de huisarts wel resultaat, binnen een kwartier is er een dame van de thuiszorg. Ik vertel haar mijn verhaal en vraag haar om toch even goed te kijken of de vrouw niet meer medicatie heeft genomen dan noodzaak is. Natuurlijk ben ik niet verplicht om de dame van de thuiszorg uitleg te geven of te vragen naar de medicatie, toch voelt dit goed. En niet alleen dat, ik vind het gepast om de dame een verklaring te geven van mijn aanwezigheid, zeker omdat zij moest komen opdaven na mijn telefoontje. Uiteindelijk ga ik na een verklaring en uitleg te hebben gegeven naar mijn auto en laat ik mevrouw in “veilige handen” achter.

Of dit werkelijk zo is weet ik natuurlijk niet, toch moet ik heel eerlijk bekennen dat ik me behoorlijk ongemakkelijk voelde bij het geheel. Dat ik gehoor heb gegeven aan de oproep van deze mevrouw is natuurlijk iets wat wel een vervolg eist. Ik heb mijn telefoonnummer achtergelaten bij de dame van de thuiszorg en ben nadien heel netjes door de huisarts gebeld met de mededeling dat mevrouw alsnog met voorrang in het verpleeghuis is geplaatst. De kinderen van de betreffende vrouw ook benaderd zijn, zij hebben alle medewerking verleend die nodig was om tot dit besluit over te gaan. Dat het in een welvarend land als Nederland op deze manier gesteld is met de zorg, zet je toch wel even aan het denken.

Wanneer je dit alles gelezen hebt, dan moet je er natuurlijk wel heel zeker van zijn dat de verzorging en alles wat er in het verzorgingshuis plaatsvindt helemaal betrouwbaar is. Als je dan de verhalen in de kranten leest en op het nieuws hoort, begrijp je dat er de nodige onrust heerst bij de mensen die de verzorging van hun dierbare(n) aan andere mensen over laten.



Dit zou toch niet nodig moeten zijn, net zo min als het feit dat onervaren personeel de totale verantwoordelijkheid heeft over meerdere mensen die allen zorg vereisen, of door tekort aan personeel genoodzaakt zijn om zo het gat te dichten. Nee, ik moet er niet aan denken en wil dit ook niet. Ik wil er wel voor gaan, mijn steentje aan bijdragen, dat mensen die in de zorg werken allen een verklaring ondertekenen dat ze altijd het belang van de patiënt/cliënt voorop stellen.

Een baan in de zorg is niet te vergelijken met een baan in de detailhandel of in enige andere branche dan ook. Je hebt in een baan als deze “werkelijk verantwoordelijkheid”, niet alleen ten opzichte van jezelf of je werkgever maar voor het welzijn van de persoon of personen die je verzorgt, helpt en daardoor de mogelijkheid geeft om een leven te leiden. Jij bent in dit geval de basis de veiligheid en zekerheid, waarop mensen die een dierbare in jouw handen achterlaten moeten kunnen bouwen. Jij wilt toch zeker ook dat de personen waar je van houdt, de best mogelijke verzorging krijgen die er maar bestaat. Ik zou het niet anders willen, ben er vrijwel zeker van, dat iedereen hier zo in staat. Iemand die als verpleegster werkt, zet zich dagelijks in voor het welzijn van diverse mensen, die allen hulpbehoevend zijn. Zonder de verzorging zou de cliënt/patiënt niet worden gewassen, niet geholpen worden met eten en dus eigenlijk zonder eerste levensbehoefte zijn. Welke tak van de zorg je ook kiest, verpleging of begeleiding, de verantwoording blijft. Een passende opleiding hoort daarbij. De opleiding is qua studie niet zo zwaar als de opleiding die een arts doet en ook eerder bereikbaar, toch zul je er volledig voor moeten gaan. Zonder passende opleiding zou werken in deze sector onverantwoord zijn, je praat in alle gevallen over mensenlevens, waarvoor jij de verantwoordelijkheid draagt.

In veel gevallen wordt er bij een verantwoordelijke functie gekeken of de persoon die een baan wil van onbesproken gedrag is. Er wordt dan gekeken of de persoon in aanraking is geweest met politie of justitie. Hier blijft het meestal bij, een gezinssituatie of eventuele frustraties vanuit de jeugd worden hier in ieder geval al niet in meegenomen. Raar eigenlijk, want wanneer een mens werkzaam is in de verpleging of verzorging kan hij in zijn functie geconfronteerd worden met allerlei emoties en dan praat ik niet alleen over de eigen emoties. Juist de patiënten en cliënten kunnen hem mogelijk herinneren aan periodes in zijn leven waar hij een naar gevoel aan over heeft gehouden. Het is wel heel erg belangrijk dat dit voorafgaand aan de werkelijke start in de functie helemaal verwerkt is.

Een verzorgend of verplegend persoon zal emotioneel heel stabiel moeten zijn. Alleen het stabiel zijn zorgt ervoor dat hij zich voor de volle 100% in kan zetten en dat natuurlijk niet alleen, het betekent ook dat hij met alle mogelijke situaties overweg kan. Zou iemand die als personeelsfunctionaris werkt in een ziekenhuis of zorginstelling daar wel eens aan gedacht hebben? Natuurlijk wordt er tijdens een sollicitatiegesprek wel gesproken over het hoe en waarom wat de sollicitant heeft doen besluiten om dit beroep te gaan uitoefenen. Wanneer de persoon vanuit zijn hart weet dat dit de functie is die tot voldoening leidt, zal het zeker goed gaan. Om ervoor te zorgen dat het ook goed blijft gaan zal hij te allen tijde een klankbord moeten hebben, waar hij zijn ervaringen of soms zelfs verdriet of frustraties mee kan delen en dus ook uiten. En omdat we het toch over de verzorging hebben, het nu al over oude, zieke en hulpbehoevende mensen hebben, moet ik het ook meteen hebben over de jongste medemens, kinderen die dagelijks in een kinderdagverblijf worden opgevangen of op de BSO.

De BSO geldt natuurlijk wanneer de kinderen iets ouder zijn en is de plek waar de opvang plaatsvindt na schooltijd. Heb jij je wel eens afgevraagd, welke rol de mensen spelen die de begeleiding daar op zich nemen? Een kind is daar gemiddeld tussen de acht tot tien uur per dag. Daar speelt het vertrouwen een heel belangrijke rol en dat niet alleen, daarnaast natuurlijk ook de verantwoordelijkheid die de medewerkers in een kinderdagverblijf of op de BSO dragen richting de kinderen en de ouders.

Voor iedere ouder is een kind een kostbaar bezit, een mensje waarbij niet uit te drukken valt hoeveel dit persoontje waard is. Dat de meeste kinderen uit liefde geboren worden is nu gelukkig wel al het geval, alleen daarom betekent het kind zoveel voor een ouder. Een klein mensje met overeenkomstige eigenschappen, van zowel vader als moeder wie zou daar niet heel erg zuinig op zijn. Hoe belangrijk is het welzijn en de gezondheid van een kind wel niet voor jou als ouder, dan zul je er dus ook alles aan doen om de best mogelijke verzorging voor je kind te regelen. Je kunt het je dan toch niet voorstellen dat iemand zijn kind achterlaat bij een persoon of instantie waar mensen rondlopen die alleen bezig zijn met iets wat hen een salaris oplevert. Je gaat er vanuit dat de mensen het werk wat ze doen, met hart en ziel doen, dat ze het gevoel hebben dat het hun roeping is. Ik weet zeker dat iedereen deze geruststellende gedachte niet wil loslaten en dat deze er ook voor zorgt dat iedereen die een kind heeft het ook daadwerkelijk op een crèche achter durft te laten.

Nog niet zo lang geleden was er het verhaal van het meisje dat door haar vader van school gehaald werd om vervolgens in Amerika een nieuw leven te beginnen.

De school bood toen niet de zekerheid en veilige plek die de moeder verwachtte. Een getouwtrek over de rug van het meisje was daarvan het gevolg. In eerste instantie was het verhaal wat door de media naar buiten werd gebracht als volgt. Het meisje was onder grote druk ontvoerd door haar vader en zoals de kranten aangaven wilde ze daar absoluut niet zijn. Later blijkt dat ze het daar zo ongelofelijk naar haar zin heeft en zelfs niet eens meer terug naar Nederland wil. Hoeveel ouders zijn er niet gescheiden die jonge of wat oudere kinderen hebben die vaak op de dagopvang of op school verblijven. Ja, realiseer je je dit eigenlijk wel eens? Dat zijn er heel wat, omdat er een oppas of verzorger moet zijn gedurende de tijd waarin de vader of moeder de kost verdient. Het merendeel van de in Nederland wonende mensen werkt. Hoewel de economische crisis er op dit moment voor zorgt dat het steeds moeilijker wordt om een baan te krijgen, kun je wanneer je een goede opleiding heb en je natuurlijk ook zelf inzet toont echt wel aan de slag. Juist het hebben van een goede opleiding wordt gezien als een vereiste.

Nu weer even terug naar de ouders die werken. Zij hebben het vertrouwen in de opvang nodig. Hoe moet het anders met de kinderen wanneer het kinderdagverblijf of de BSO niet meer de veilige plek biedt waarop je als ouder zou moeten kunnen bouwen. Welke eisen worden er gesteld aan de medewerkers die daar werken, buiten het hebben van een afgeronde HBO of geschikte opleiding om? Wordt er gekeken naar de achtergrond van de medewerkers, uit watvoor thuissituatie ze komen, of er wellicht problemen zijn geweest? Denk dan niet alleen aan strafzaken of dat soort dingen, maar heeft de medewerker problemen gehad, problemen op het gebied van gezondheid, lichamelijk of psychisch.

Wanneer dit zo zou zijn, zijn deze dan helemaal verholpen of is de persoon nog aan de medicatie? Is dat allemaal van belang wanneer iemand aangenomen wordt in een dergelijke functie? Ja zeker, heel belangrijk en ik weet ook zeker dat dit duidelijk moet zijn en gevraagd dient te worden tijdens een sollicitatie gesprek en zeker wanneer de persoon met kinderen gaat werken is het van het grootste belang. Kinderen zijn gevoelsmensjes en kunnen de emotionele blokkades van ieder mens perfect aanvoelen. Doordat ze vanuit hun onschuld niet weten hoe ze daar mee om moeten gaan, zou het wel eens zo kunnen zijn dat de begeleider, leraar of lerares vreselijk uit zijn slof schiet. Vaak gebeurt dit op het moment dat de leraar geconfronteerd wordt met een herinnering vanuit zijn jeugd die op hem destijds behoorlijk indruk heeft gemaakt.

De beloning in de zorg is vaak niet meer gerelateerd aan de verantwoordelijkheid die je draagt, maar meer het resultaat van de opleiding, tegenwoordig de graadmeter voor de hoogte van het salaris. Daarnaast bepaalt het salaris helaas in veel gevallen het werkelijke besluit om een dergelijke functie te gaan vervullen. Natuurlijk speelt passie of een gevoel om in het geval van de verzorging, verpleging of begeleiding mensen te gaan helpen wel vaak een rol. Wanneer je baan, het werk wat uitgevoerd moet worden je niet ligt, dan wordt het toch een heel zwaar leven. Niet alleen omdat het werk zelf je niet ligt maar ook omdat je regelmatig geconfronteerd wordt met personen die niet lekker in hun vel zitten, mensen die emotionele blokkades hebben waardoor ze uiteindelijk fysieke of mentale blokkades kunnen hebben gekregen. Want ja, dat is de werkelijke reden, de emotionele blokkades hebben ervoor gezorgd dat er een andere blokkade ontstaan is. Belangrijk is, dat jij als “hulpverlener” in ieder geval lekker in je vel zit.

Dat het werk wat je doet voelt alsof het je tweede natuur is en het je dus eigenlijk geen enkele moeite kost. Jij bent de persoon die de ander op moet vangen, adviseren en begeleiden. Dit kan nooit wanneer je zelf met problemen zit of met zaken rondloopt die je er van weerhouden om met je volledige aandacht bij de persoon te zijn, een persoon of personen die juist al jouw aandacht vereist of vereisen. Echt waar, dat is een vereiste in de verzorging, verpleging of elke andere baan die je vervult waarbij de aandacht voor de ander jouw hoofdtaak is.

Eigenlijk zul je bij alles wat je doet je onverdeelde aandacht moeten houden, zodat je alleen bezig bent met datgene wat je doet. Dit voorkomt de nodige problemen en zorgt ervoor dat alle ongelukjes die mensen nu hebben, niet zo snel meer zullen plaatsvinden. Natuurlijk is dit begrijpelijk, maar hoe kun je nu helemaal gedachtenloos zijn en aan niets anders denken dan datgene wat je doet, geen mens is toch zonder zorgen en ben je als mens wel in staat om je volledig met één ding bezig te houden? Iedereen heeft toch altijd iets wat hij nog moet doen, waar hij rekening mee moet houden en wat in het achterhoofd aanwezig is? Is het echt mogelijk om je alleen bezig te houden met één ding? Ja hoor, dat kan werkelijk. Een kind is wanneer hij aan het spelen is helemaal van de wereld. Het spel of tv programma zorgt ervoor dat hij helemaal opgaat in dat waar hij mee bezig is of wat hij ziet. Dat dit soms tot vervelends toe kan zijn, is ook iets waar we ons eigenlijk helemaal niet druk over zouden moeten maken. Dit hoofdstuk ging over respect en daarom is het van belang om hier nogmaals op terug te komen. Wanneer het kind of de persoon ergens helemaal in weg zinkt dan is het aan jou en ieder ander om dat zo te laten. Respect voor het anders zijn, is eigenlijk net als het hebben van vertrouwen de enige echte basis voor elke relatie.



## ***Respect!***

***Wat wordt er in hemelsnaam bedoeld met respect, kun je dat voelen of zien, ja inderdaad voor jezelf en bij de ander. Het heeft te maken met het laten, iemand niet iets opleggen of verplichten, jij wilt toch ook niet dat ik jou verander.***

***Toch is en blijft dat best lastig en som een moeilijk verhaal. Wanneer je ziet dat iemand zichzelf te kort doet, het er zelfs voor zorgt dat de ander zich schaadt. dan wil je zo graag ingrijpen, dat dit moeilijk gaat heeft alles te maken met begrijpen, je spreekt als het ware een andere taal.***

***Wat voor jou goed is hoeft voor de ander nog niet goed te zijn. Het zou het leven natuurlijk wel een stuk gemakkelijker maken, denk je werkelijk, is dat echt zo fijn?***

***Wanneer iedereen dezelfde mening heeft, alles doet zoals jij, Dan valt er niets meer van de ander te leren, in het begin zal dat heerlijk voelen, toch ben je op het eind niet blij.***

***Nooit meer tegenspraak of iemand die je wijst op een andere visie en nog veel meer mogelijkheden. Alsof je je leven al ingevuld hebt, je niet meer vooruit kijkt maar alleen teruggaat naar het verleden.***

***Natuurlijk kun je je daarmee heel gelukkig voelen, volledig vertrouwd en voor jou helemaal goed. Voor een ander kan dit het tegenovergestelde betekenen, ja en dan is er weer ieders keuze, respect voor alles wat jij maar ook de ander wil, beweegt en doet.***



Het gedicht en alles wat er tot nu toe in dit hoofdstuk geschreven staat gaat natuurlijk over het respect richting mensen, de persoon en uiteindelijk iedereen die leeft. Toch is het meest belangrijke nog niet aan bod geweest. De natuur, het allerbelangrijkste, wat wij als mensen hebben gekregen, om van te genieten, door gevoed te worden en uiteindelijk door te kunnen leven. Ja, inderdaad leven. Water, zon, wind en alles wat er groeit en bloeit, zorgt ervoor dat we op onze planeet kunnen leven en voortbestaan. Waarom gaan we er dan in vredesnaam niet iets respectvoller mee om? Wanneer er ergens een stukje ongerepte natuur is, willen we er met ons allen zo snel mogelijk voor zorgen dat we het in de hand houden, er onze eigen draai en vorm aan geven.

In het weekend en tijdens de vakantie bezoeken we vaak de bossen, de zee en andere landen omdat daar de natuur zo mooi is en we er helemaal tot rust komen. We wandelen er en gaan er echt naar toe om te ontspannen. Waar zijn we dan mee bezig wanneer we in Nederland alles verprutsen en verpesten? Ja mensen, dat doen we echt. Hoeveel tuinen zijn er nog waar het groen de overhand heeft? Loop maar eens een rondje door je eigen woonwijk en kijk maar eens hoe weinig plantjes en groen er nog te vinden is. Buiten datgene wat door de gemeente of bewoners geplant is, vind je eigenlijk totaal niets meer wat zomaar is ontstaan. Ja, onkruid wat tussen de tegels of de bestrating groeit en waar iedereen van alles aan doet om dit tegen te gaan. Natuurlijk is het begrijpelijk dat je wilt dat jouw tuin, straatje of omgeving niet een wildernis wordt, maar waarom zou er nergens meer een stukje wildernis mogen zijn. Alles wordt volgens patronen aangelegd en gestuurd. Jammer eigenlijk, want de natuurlijke schoonheid is zo mooi.

Zeker wanneer je beseft dat de natuur zelf zoveel te bieden heeft en dit weer eens iets heel anders is als het standaard plaatje wat een tuinarchitect of hovenier creëert. De natuur heeft zo zijn eigen krachten die ervoor zorgen dat het ecologische proces volledig tot zijn recht komt. Denk dan niet aan het aantal bomen op een rijtje langs de snelweg maar de werkelijke bossen en beplanting die je in de ongerepte natuur vindt, een verscheidenheid aan bomen, struiken, bloemen en planten helemaal gratis en voor niets. Er is geen hovenier, architect of wat voor bedrijf dan ook aan te pas gekomen. Dit zelfde geldt voor de meren en zeeën, deze zijn veelal door de natuur zelf gevormd, tot stand gebracht.

Wanneer je zo door ons landje rijdt, zie je steeds minder groen en steeds meer woningen ontstaan. Natuurlijk ontstane begroeiing wordt simpelweg weggevaagd, vaak voorzien van een dikke laag asfalt. Waarom eigenlijk? Omdat het merendeel van de in ons land wonende mensen een baan heeft in een andere plaats of soms zelfs een andere provincie, dan waar zij zelf wonen. Dan is het toch eigenlijk heel simpel. Je gaat werken in de plaats waar je woont en je hoeft hierdoor niet meer de weg op en kan je zelfs voortbewegen en verplaatsen op de fiets. Ja, dat is mooi, dat zou eigenlijk voor iedereen moeten gelden. Als we werkelijk met de natuur begaan zijn en we de generatie die na ons komt ook nog een leven willen bieden, zullen we echt wat zuiniger en respectvoller met de natuur om moeten gaan. We kennen allemaal de verhalen van de overstromingen, de slechte dijken en de zwakke plekken in de kust. Toch lijkt het wel of de regering daar helemaal niet mee bezig is. Ze zijn veel te druk met het bekijken hoe we zoveel mogelijk geld kunnen verdienen, om de staatsschuld naar beneden te krijgen.

De natuur en alles wat we nodig hebben om te kunnen leven en voortbestaan lijkt echter totaal onbelangrijk. Nee, 29 of 20 miljard bezuinigen (de bedragen die nu genoemd worden) dat is iets wat zoden aan de dijk zet. Was het maar zo, dan zou dit in ieder geval een oplossing zijn. Zou al het geld wat er in de wereld rondgaat er maar voor kunnen zorgen dat we wat liever voor de natuur zijn. Werd er maar geld uitgegeven om ieder bedrijf en huishouden zo energiezuinig mogelijk te laten zijn. Werden we ons er op school maar alvast van bewust gemaakt dat de natuur eigenlijk het allerbelangrijkst is wat er bestaat. Veel meer mensen zouden er dan voor kiezen om de auto te laten staan en het openbaar vervoer te nemen, de vaak energieslurpende apparatuur niet meer aan te schaffen, weer eens tijd en aandacht aan elkaar en de natuur te besteden. Natuurlijk zijn er subsidies en kortingen wanneer je een auto of apparaat koopt die zuinig in gebruik is en minder uitstoot geeft. Dit is natuurlijk een pré voor de natuur. Weet je hoeveel mensen er een nieuwe auto aanschaffen terwijl de oude goed is, in het geval van de apparatuur in huis een reuzegroot flatscreen scherm kopen terwijl de oude televisie nog steeds werkt?

Ja, je kunt toch als mens niet meer achterblijven bij de rest en zeker wanneer je kinderen hebt, is het niet aan te raden om je te keren tegen alles wat de trend zegt. Maar hoe staat het dan met het respect voor de natuur, waar blijft dat dan? Heb je daar wel eens aan gedacht? Is het niet veel belangrijker dat je zoon, dochter, of in het geval van opa en oma, de kleinkinderen ook een leven kennen wat gebaseerd is op schone lucht, zon, wind water en de zee. Ja, lieve mensen, sla de kranten maar eens open en lees maar eens watvoor vreselijke ramp er nu weer voor zorgt dat de zee rond Mexico volstroomt met ruwe olie en niet zomaar een beetje, maar hele grote hoeveelheden per dag.

Elke dag gaat er naar schatting een hoeveelheid ruwe olie in zee, die vergelijkbaar is met de inhoud van 40.000 vaten. Wanneer je dan weet dat dit per vat 159 liter is dan wil je niet weten hoeveel vierkante kilometer zee er nu al besmeurd is, met alle gevolgen van dien. Het wordt nu al de grootste natuurramp ooit genoemd. Hoe lang moet het nog doorgaan voor we door onze eigen stomiteiten totaal niet meer op de aarde kunnen leven? Geld, geld, geld! Ik word er droevig van. Hele volksstammen en landen zijn met elkaar in oorlog, puur en alleen omdat er in het betreffende land of gebied grondstoffen te vinden zijn. En was de reden van het voeren van oorlog nog maar alleen omdat we zonder deze grondstoffen niet zouden kunnen leven. Maar nee, daar gaat het helemaal niet om. Het gaat om het geld wat deze grondstoffen weer opleveren. Hoe stom kunnen we zijn! Geen respect voor de natuur, het onafgebroken bezig zijn om grondstoffen te verkrijgen. Dit levert onze moeder aarde dagelijks zoveel schade op dat we er met elkaar voor zorgen dat er straks niets meer over is. Werkelijk waar. Luister goed!

Met al het geld in de wereld kun je niets beginnen als de aarde uitgeput is, er geen planten meer groeien, geen vissen meer in de zee te vinden zijn en ja wat heb je nog meer nodig om als mens en dier in leven te blijven? Geld, geld, geld! Ik kan het niet meer horen of zien, ik word er werkelijk moe, ziek en kotsmisselijk van. De reclamecampagnes op de tv om dieren mishandeling en het uitsterven van bepaalde diersoorten tegen te gaan, zijn totale onzin wanneer we niet bij het begin beginnen. RESPECT voor alles wat leeft, de mens, de dieren, de natuur. Ja, wij zijn onderdeel van de natuur en we zorgen er ondanks onze geweldige opleiding en scholing voor dat we alles om zeep helpen. We doen het helemaal zelf, echt waar!

We misbruiken alles en iedereen. En waarvoor? Puur eigenbelang! Hoe lang kunnen we op deze manier nog doorgaan? Niet veel langer meer kan ik je voorspellen en dan hoef ik niet eens medium, mentalist of wat dan ook te zijn. Ik gebruik alleen mijn zintuigen en gezonde verstand. Dit hebben we gekregen om te gebruiken en ja daar hoef je helemaal niets voor te leren of lezen, daar moet je alleen op kunnen vertrouwen. Hoe kun je daar nog op vertrouwen wanneer een opleiding of iets wat je moet leren als waardevollere kennis wordt gezien? Iedereen heeft tegenwoordig wel een allergie, een probleem met luchtwegen, huid of noem het maar op. Zou dat niet komen omdat we niet meer luisteren naar de signalen die onze zintuigen ons geven, voelen we nog wel eens iets of denken we alleen nog maar!

Ik word er soms werkelijk verdrietig en weemoedig van, terwijl ik dat helemaal niet wil. Ik wil genieten, van de natuur, van alle mooie dingen die het leven ons te bieden heeft en natuurlijk ook van alles en iedereen die net als ik ook geven om andere mensen, dieren en de natuur. Kinderen krijgen op heel veel scholen speciale cursussen om weer gezonde groenten en fruit te leren eten. Sommige kinderen weten niet eens wat een bloemkool is omdat de groenten gewoon uit een potje of uit een blikje komen. Nee hoor, voor mij geen blikjes en potjes. Allereerst kun je niet zien wat erin gestopt is en wie weet houden we daar wel allerlei gezondheidsklachten aan over. Weet jij het? De ecologisch geteelde groenten, fruit, maar ook de biologisch gevoede dieren zorgen ervoor dat wanneer je hiervan eet, je hopelijk een stuk gezonder blijft, maar hoe lang nog? Hoe lang kunnen we nog genieten van een stukje vlees of vis wat zonder al te veel toevoeging van schadelijke stoffen op je bord belandt? Kun jij me dit vertellen?

Doordat we zo bezig zijn met geld verdienen, zien we helemaal niet wat er allemaal om ons heen gebeurt. Heb je wel eens gekeken hoe de natuur zijn best doet om de grauwe wegen en straten weer een beetje kleur te geven. De vogels die iedere morgen fluiten, zitten echt niet alleen in je “wake up light” van onze Eindhovense lampenfabrikant. Ja lieve mensen, ik moet jullie er wel op wijzen, deze zijn gewoon aanwezig in de natuur. Wanneer er een nieuwe woonwijk wordt opgeleverd, duurt het even voordat er daar ook vogels komen, maar je zult zien, na verloop van tijd, zullen ze daar ook zijn. Trouwe beestjes, die iedere dag vrolijk rondfladderen en ervoor zorgen dat de natuur blijft draaien en bestaan.

Ziektes en allerlei andere vreselijke dingen die zoals gezegd wordt door de vogels en andere beesten veroorzaakt worden bestaan eigenlijk helemaal niet. Ik durf je nu te zeggen dat ik zeker weet dat dit echt zo is. Ziektes ontstaan doordat veel boeren, tuinders en alle andere leveranciers van grondstoffen voor voeding, stimulerende middelen, maar ook bestrijdingsmiddelen gebruiken. En je kunt het ze niet kwalijk nemen, wanneer je ziet dat deze mensen onder zulke grote druk moeten presteren en daarnaast om het bedrijf nog een beetje rendabel te houden. Zij moeten ervan leven. In de huidige tijd is het hebben van vee, land of zelfs een kas iets wat eigenlijk niet meer betaalbaar is. We mogen best een beetje bewondering hebben voor de mensen die dit beroep nog uitoefenen. Zij zijn uiteindelijk de personen die ervoor zorgen dat we iedere dag te eten en te drinken hebben. Ja, echt waar, zij zorgen daarvoor. Niet het geld, de banken, grote bedrijven of de regering zorgen voor ons natje en ons droogje, dat zijn toch echt de personen die dagelijks voor dag en dauw aan het werk zijn in de tuinderijen en op de boerenbedrijven.

Zie hen maar in het verlengde van de bloemetjes en de bijtjes, de redders van onze bevolking. In het kaartspel staat de boer onder de heer, de vrouw en de aas. Degene die dat bedacht heeft, keek waarschijnlijk al heel erg neer op de mensen die in het boerenbedrijf of in de tuinderijen werkzaam waren. Ik kan hier eigenlijk alleen maar over speculeren omdat ik het niet zeker weet, toch ben ik er heilig van overtuigd dat het wel degelijk op deze manier gegaan is. De persoon met het geld, de aas en de heer maar ook de vrouw zagen zichzelf boven de boeren en het volk staan. Of met het ontstaan van dit spel ook de hele speculatiestrijd begonnen is, durf ik je niet te zeggen. Hoewel, dit zou wel een verklaring zijn, maar willen we er een verklaring voor hebben of is dit alleen noodzaak wanneer we iemand de schuld willen geven van alles wat er nu gebeurt en gaande is? Wanneer je het wilt weten dan kun je altijd naar de hierna genoemde link op Wikipedia gaan:

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Kaartspel>

Omdat het echter niet gaat over de gokkers, de heren, vrouwen en de aas (die ik op dit moment mag vergelijken met de macht), moet ik zo snel mogelijke weer terug naar de boeren. Deze mensen zouden eigenlijk een beloning moeten krijgen, zij zijn de personen die alle mensen in ons kikkerlandje voorzien van alles wat nodig is om te kunnen blijven voortbestaan. Natuurlijk is het hebben van geld noodzaak, maar waar blijf je met al je geld wanneer er niets meer is om te eten, te drinken of van te leven. Moeten we dan niet met ons allen aan de astronautenvoeding? Worden we dan niet allemaal afhankelijk gemaakt van de fabrieken en bedrijven die dik geld verdienen aan de grondstoffen die de boer levert voor het produceren van de blikjes en de potjes die veel mensen nu al gebruiken tijdens hun dagelijkse maaltijd.

Dan hebben we het nog niet eens over alle middelen die gebruikt worden om voedsel houdbaar te maken en houden. Hoeveel mensen zien dit nu eigenlijk? Hoeveel mensen begrijpen dat alles wat er op dit moment al aan chemische middelen in de levensmiddelen wordt gestopt ervoor zorgt dat mensen overgevoeligheidsreacties gaan vertonen, ziek worden of in een aantal gevallen zelfs dood gaan? Ja, echt waar, dit is niet iets wat ik verzin, om in wetenschappelijke taal te spreken, het is zelfs bewezen, doordat er onderzoek gedaan is door diverse universitair geschoolde mensen. Maar moet je daar echt een universitaire studie voor volgen of kun je gewoon je simpele boerenverstand gebruiken?

Ja hoor, je simpele boerenverstand. Insecten worden bestreden om ervoor te zorgen dat de gewassen sneller groeien, dat het bestrijdingsmiddel niet alleen de insecten bestrijdt, daarnaast ook de nodige gevolgen voor de mens kan hebben, dat weten we allemaal wel. Wij zijn echt niet immuun voor alle rommel die en het gif wat gebruikt wordt om maar grotere hoeveelheden groenten, fruit en dieren of dierlijke producten te produceren. Wanneer kippen groeihormonen krijgen zodat ze sneller geslacht kunnen worden, zie je in bepaalde landen dat kinderen van 9 jaar al “geslachtsrijp” zijn. Ook al zo’n rare woordspeling. Dieren worden geslacht en een mens is geslachtsrijp, zou daar een verband in zitten? Het toppunt is echter wel de zwangerschap van *Lina Medina* in Peru, die in 1933 op de leeftijd van 5 jaar, 7 maanden en 21 dagen beviel van een gezonde zoon Gerardo. Gerardo is echter in 1979 op 40 jarige leeftijd overleden aan de gevolgen van een afwijking aan zijn beenmerg. Het is onduidelijk of deze ziekte is ontstaan doordat zijn moeder op jonge leeftijd bevallen is.



Toch kan iedereen zich wel indenken dat het niet een natuurlijk iets is wanneer een baby van 8 maanden al menstrueert. Dit was namelijk het geval bij Lina Medina. Omdat er nooit bekend is geworden wie de vader van Gerardo was, houdt men het erop dat bij kinderen die op een dergelijke jonge leeftijd bevallen sprake is van incest. Maar we hebben het nu niet over incest of andere seksuele handelingen, het ging nog steeds over het gebruiken van groeihormonen om dieren sneller geslachtrijp te maken. Hoeveel respect hebben de mensen die in de voedselindustrie zitten en de regels bedenken eigenlijk voor de totale mensheid?

Er wordt eigenlijk totaal niet gesproken over de schadelijke gevolgen die legbatterij kippen hebben voor onze gezondheid, evenmin als varkens en andere beesten die vol van de stress i.v.m. het niet hebben van bewegingsruimte, of het zien van daglicht ineens naar het slachthuis gereden worden. Het is net of dit helemaal niet belangrijk is, omdat er eigenlijk nauwelijks over gerept wordt. De mensen die zelf nadenken en natuurlijk de financiële middelen hebben, zullen er zelf voor kiezen om een biologisch of ecologisch gekweekt product te eten. Daarnaast zijn er gelukkig ook heel veel mensen die dit in het geval van vlees doen, vaak omdat ze medelijden hebben met de dieren en vinden dat het dierenleed niet meer in verhouding staat tot het stukje vlees wat je uiteindelijk op je bord krijgt.

Wanneer jij je zou verplaatsen in het dier dan zou je zeker geen vlees, vis of gevogelte meer eten. Toch hebben we als mens bepaalde producten nodig, omdat deze ons voorzien van de nodige vitamines, mineralen, koolhydraten en noem nog maar eens meer belangrijke bouwstoffen die een mens nodig heeft om te kunnen groeien en functioneren.

Niet alleen de voeding zorgt voor de benodigde stoffen, ook het inademen van gezonde lucht en het krijgen van voldoende zonlicht levert een belangrijke bijdrage. Zonlicht zorgt ervoor dat we pigment opbouwen en dat niet alleen. De zon is veel meer voor de mens, hij geeft je warmte, maakt dat de wereld er een heel stuk vrolijker uitziet en levert je daarnaast nog de nodige vitaminen op. Weet je dat heel veel mensen depressief zijn op dagen waarop de zon niet schijnt? Dan weet je ook meteen wat het doet op het moment dat de zon gaat schijnen.

Door de uitstoot van alle schadelijke stoffen wordt de ozonlaag steeds dunner. Je voorzien van bescherming middels een zonnebril, kleding of een goede zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor is aan te raden. Is de zon werkelijk schadelijk en hoe weten we dat zo zeker? Je kunt je allemaal vast nog wel eens de dag herinneren waarop je zo vreselijk verbrand bent, dat het bewegen en slapen niet echt als prettig werd ervaren. Dat startte natuurlijk al op het moment waarop je onder de douche stond en de stralen op je huid aanvoelden als zweepslagen. Afdrogen nadien was ook niet echt een plezierige bezigheid. Maar we weten toch allemaal dat voor bijna alles geldt dat wanneer er “te” voor staat, dit slecht is. Dat geldt ook voor te lang in de zon en te weinig bescherming. Vooral het laatste zorgt ervoor dat je verbrandt, dus respecteer niet alleen de natuur, maar ook je huid. Geniet van de zon, maar met mate. En ja, het enige woord wat goed is met te is tevreden. Dit is iets wat iedereen eigenlijk eens wat vaker zou moeten zijn. Het lijkt er soms wel op, dat iedereen steeds meer en meer wil. De prijs die we daarvoor binnen niet al te lange tijd zullen moeten gaan betalen, kunnen we niet eens meer in geld uitdrukken.

Wanneer we weer eens een hele dag regen hebben gehad, of soms een aantal dagen achtereenvolgend, is iedereen er wel klaar mee. Beseffen we eigenlijk wel hoe belangrijk het is dat er zo nu en dan een regenbuitje valt? Heel veel landen snakken naar water, omdat de droogte die ze daar kennen toch wel veel langer aanhoudt dan het “kleine” regenseizoen in ons landje. Waarom klagen we toch eigenlijk hele dagen over alles wat er mis gaat, niet goed functioneert of niet helemaal volgens het patroon gaat wat wij met ons allen in gedachte hebben? Ja, waarom klagen we eigenlijk en waarom is het zo gemakkelijk om altijd ergens over te zeuren en zemelen? Zien we dan helemaal niet dat er ook heel veel dingen goed gaan, dat het iedere morgen licht wordt en 's-avonds weer donker? Dat in het voorjaar de bloemen, bomen en struiken weer nieuwe blaadjes krijgen, er geweldig mooie kleuren in de tuinen zichtbaar worden en dat er ook weer nieuw leven ontstaat?

Waarom nou toch alleen maar klagen over de dingen die we als mens veroorzaakt hebben? Draag eens oplossingen aan. Probeer eens mee te denken over een geniale oplossing voor alles wat de wereld nu bezighoudt. Wanneer je dat doet mag je best zo nu en dan eens klagen of zeuren, maar dan ook echt alleen wanneer je ook meedenkt. Respect voor iedereen en alles wat leeft wordt het thema. Hoe kunnen we hier verandering in brengen? Hoe kunnen we ervoor zorgen, dat er minder inbraken, overvallen en noem nog maar eens een paar andere misdrijven plaatsvinden? Ja, hoe kunnen we dat? Het is zo gemakkelijk om achteraf iemand te veroordelen, aan te klagen, voor de leeuwen te werpen of aan de schandpaal te nagelen, zou het niet veel handiger zijn om eerst eens werkelijk te kijken wat er nu precies gaande is, gebeurd is en of het gegil van de massa wel terecht is?

Door alle moderne media die naast de krant, tv en de radio gebruikt wordt, is het tegenwoordig al zo dat een misdrijf, een ongeval, maar ook iedere andere gebeurtenis nog geen vijf minuten geheim of stil blijft. Internet biedt naast Google en diverse andere zoekmachines nu bijna de minuut nadat er “iets” plaatsgevonden heeft een full collar gedetailleerd verslag. Ja, echt waar hoor, sneller kan het bijna niet. Maar is het niet zo dat een beeld en een verhaal door de persoon die iets meegemaakt heeft heel erg eenzijdig kan zijn? Hebben we niet allemaal een eigen oordeel en zouden we dit oordeel beter weer eens van ons eigen ik, kunnen laten hangen? Jouw beeld en perceptie kan heel anders zijn, dan dat van de persoon die verslag uitbrengt, een verhaal schrijft, onderzoek doet, of een foto maakt. Waarom in vredesnaam meteen oordelen terwijl je alleen maar iets hoort, ziet of leest. Respect mensen, dat is waar het in de hele wereld aan ontbreekt.

Respect voor elkaar, voor de ander, maar vooral voor jezelf. Je verkwanselt je vrijheid van meningsuiting, je recht van spreken, je eigen inzicht en je gevoel voor eigenwaarde door mee te lopen met de gillende en schreeuwende massa. Hoe lang ga jij er nog mee door? Tot het werkelijk te laat is? Tot de regering en de mensen die het op dit moment bepalen, voor Nederland en natuurlijk ook voor de andere landen in de wereld, er zo'n zootje van gemaakt hebben dat er echt geen redden meer aan is? Nee, lieve mensen. Neem het heft weer in eigen handen. Je kunt de schuld niet bij een ander neerleggen wanneer je zelf alleen maar achter de menigte aanloopt en je jezelf niet eens de vraag stelt of het wel handig is wat je nu allemaal doet. Alle mensen die blind zijn gevaren op wat de mensen in de financiële wereld hebben aangegeven rondom het verkrijgen van hoge rentepercentages op bijv. spaarrekeningen.

En natuurlijk niet alleen dat. Denk maar eens aan de uitstekende vooruitzichten bij beleggingsmaatschappijen. We hebben daar toch allemaal ons geld en sommige hun hele bezit op ingezet? Ik ben geen expert maar weet wel dat het gezegde, in het verleden behaalde resultaten bieden geen garantie voor de toekomst, een soort van waarschuwing is. Natuurlijk hoef je er niet meteen van uit te gaan dat er iets ernstigs aan de hand is wanneer men zo'n uitspraak doet, toch is het wel handig om de berichtgeving in de kranten en op de zakelijke zender in de gaten te houden. Ook het Internet biedt dagelijks een scala aan informatie waaruit iedereen, ja, ook jij, je eigen conclusies kunt trekken. Kijk wanneer je bakken met geld binnenbrengt, zal het je waarschijnlijk niet kunnen boeien of je geïnvesteerde geld iets meer of minder oplevert. Wanneer je echter je totale vermogen in hebt gezet en net op het randje leeft, zul je er toch zeker van moeten zijn dat je in het worst case scenario, niet op straat komt te staan.

Zeker wanneer je een gezin hebt, kinderen die gaan studeren of al aan het studeren zijn of wanneer je een man of vrouw bent die toen je besloten hebt samen te gaan wonen of trouwen en daarnaast de verbintenis aan te gaan tot het kopen van een woning. Juist dan is het heel erg belangrijk, dat je ook weet waar je mee bezig bent. Je niet alleen laat verleiden door verhalen over lage lasten en een bijzonder mooi verhaal over het ontvangen van hoge rentepercentages wanneer je een flink deel van je eigen kapitaal (of soms zelfs geleende geld) inzet. Je laat dan het denkwerk wel aan de ander over, de persoon die jou adviseert, jou raad geeft en uiteindelijk met volledig akkoord door jou, besluit een hypothecaire lening te nemen op basis van wat jou verteld is, omdat je die persoon vertrouwd en jij er volledig blind op gevaren bent.

Denk je nu werkelijk dat iedere adviseur jouw belang als hoofddoel ziet? Nee hoor, net als met heel veel andere beroepsgroepen zal ook deze persoon, datgene adviseren waar hij het meest aan verdient. Natuurlijk mag ik niet iedereen over één kam scheren, dat is de afgelopen tijd al bewezen. Heel veel mensen doen er alles aan om zoveel mogelijk geld binnen te krijgen via de verschillende leningverstrekkers en dan praat ik echt niet alleen over het afsluiten van een lening voor het aflossen van een hypotheek, om een huis te kopen, te onderhouden of wat dan ook. Heel veel mensen gebruiken een tweede lening voor consumptief gebruik, bijv. voor het kopen van apparatuur, een auto, caravan of boot. Leuk, maar wanneer je dan een beleggingshypotheek hebt genomen waarover je relatief weinig rente moet betalen om uiteindelijk een aflosvrij deel in te kunnen lossen dan is het echt niet zo mooi dat het bedrag wat je heb ingelegd uiteindelijk niet het af te dekken deel oplevert of zelfs het bedrag wat je hebt ingelegd halveert of soms zelfs nog minder dan dat waard is.

Dit is geen verhaal uit de hoge hoed maar de realiteit, de harde werkelijkheid voor heel veel mensen die hier na het instorten van de koersen van aandelen en de slechte resultaten van de verschillende beleggingsmaatschappijen mee geconfronteerd zijn. Ook dan geldt natuurlijk weer, dat wanneer je voldoende eigen kapitaal bezit, het niet een heel groot probleem oplevert. Maar zou iemand die eigen kapitaal heeft nu werkelijk een lening afsluiten voor consumptief gebruik? Ik denk het niet. Behalve wanneer mensen een bedrag hebben vaststaan op een bank, dan zou het wel eens kunnen dat men kiest voor deze constructie. De negatieve gevolgen die je hierdoor ondervindt, kun je dan ook niemand anders dan jezelf kwalijk nemen. Jij hebt een gokje gewaagd, hebt verloren en dat is het.

Op een andere manier kun je het gewoonweg niet bekijken. Jij zult hiervoor het boetekleed aan moeten trekken, jijzelf en niemand anders dan jijzelf. Heel veel mensen hebben zich laten verleiden door de diverse programma's op de tv en daarnaast de reclamecampagnes en de huis aan huis bladen of folders. Want hoe gemakkelijk is het niet om aan geld te komen, wanneer je geen BKR registratie hebt? Je overlegt een afschriftje van je financiële situatie op dat moment, dan ben je ervan verzekerd dat je binnen 24 of uiterlijk 48 uur het bedrag op je rekening ontvangt, wat je nodig hebt om juist dat te doen wat je al zo lang wilde doen. In hoeverre respecteer je jezelf wanneer je op die manier in het ootje laat nemen?

Wanneer je dit leest en ik heb het bij het rechte eind, weet dan goed dat jij hier geen uitzondering in bent. Jij bent mens. Net als zo velen, zul je het alleen gedaan hebben om ervoor te zorgen dat je mee kunt met de maatschappij. Zeker wanneer je kinderen hebt kun je eigenlijk niet meer achterblijven bij de rest van Nederland. Je kinderen zouden er wel eens op beoordeeld of veroordeeld kunnen worden. In hoeverre kun je als mens weerstand bieden aan alles waar de 24- uurs maatschappij ons in mee heeft gesleept? Wat is jouw reden voor het je laten overhalen om met de trend en de modegrillen mee te doen? Wordt je hier gelukkig van, maakt het je leven mooier, waardevoller of juist gecompliceerd? Heb jij behoefte aan goedkeuring van de ander en dan maakt het niet uit wie daarmee bedoeld wordt, of kies je voor je eigen weg, die vaak als de moeilijk begaanbare weg bestempeld wordt. Ik weet dat ook hier geldt, dat wanneer je bij jezelf blijft, je niemand maar vooral jezelf niet tekort doet. Echt waar, respect begint met eigen verantwoording en dan gaat het echt niet alleen om de hoeveelheid spullen of financiële bezittingen die je hebt.





*Wat is het belang van bezit?*

*Wat is het belang van bezit en waarom zou je er zo veel mogelijk van vergaren?*

*Ben je keer op keer blij met het nieuw verkregen goed of wil je steeds weer iets anders, dan kun je er beter voor sparen.*

*Op het moment waarop dat wat je wilt en kunt kopen, daadwerkelijk binnen bereik is, ben je er echt blij mee. Je hebt er moeite voor gedaan, jezelf er andere dingen voor ontzegt, jezelf niet laten gaan, door je te laten verleiden, geen ja gezegd, geen misschien maar gewoon ronduit nee.*

*Je hebt voet bij stuk gehouden, je niet over laten halen tot het kopen in een opwelling, als in een impuls.*

*Je bent standvastig gebleven in je besluit, eerst het geld en dan pas de goederen, niet als zo velen die de lusten voor de lasten hebben gekozen, ondoordacht als een lege huls.*

*Wanneer je van jongs af aan hebt geleerd, om zelf de verantwoording te dragen, het respect gekregen van je ouders of verzorgers, om zelf te mogen beslissen en te kunnen kopen. Dan denk je echt wel goed na, voor je je geld uiteindelijk uitgeeft, omdat je er zoveel moeite voor hebt gedaan en absoluut niet door alleen maar naar de bank te lopen.*

*Je hebt nagedacht over de voors en tegens, dat wat jou aan het einde van de rit de werkelijke reden van aanschaf of de uiteindelijke doorslag daarvoor heeft gegeven.*

*Niet alleen omdat wat je wilde kopen een hoge financiële waarde vertegenwoordigt, jou gelukkig maakt, maar juist de echte betekenis van datgene, het echte beleven.*

## Eigen verantwoording!

Iedereen die in Nederland woont heeft in grote of minder grote mate een bepaalde verantwoording. Natuurlijk niet alleen naar zijn werkgever, maar met name naar zichzelf toe, dit noemen we de zogehete eigen verantwoording. Maar wat bedoelen we eigenlijk met verantwoording, natuurlijk heb je in de vorige pagina's al gelezen dat alles wat we als mensen doen gevolgen heeft, dit is duidelijk verantwoording. Alleen tegenover wie moeten we als mens in ons leven allemaal verantwoording afleggen en in hoeverre laten we ons daardoor meeslepen? Is het overigens nodig om verantwoording af te leggen? Natuurlijk is dat ook weer iets, wat iedereen zelf beslist. Heel soms luisteren we naar wat andere mensen voor ons beslissen. De regering, middels de regel en wetgeving, de ouders, die verantwoordelijk zijn voor de opvoeding en het klaarstomen van kinderen voor de maatschappij. Wat denk je van de kinderen? Ja, die zijn in zekere mate ook zelf verantwoordelijk voor de dingen die ze doen.

Waar zullen we beginnen wanneer we praten over verantwoording, bij de regering, de ouders of de kinderen? Ja, dat is ook weer zo'n kip en ei verhaal. Het ligt er maar net aan wie de verantwoording neemt. Zou iedereen zomaar verantwoordelijkheid moeten krijgen? Wie bepaalt zoiets eigenlijk? Veel mensen ontdoen zich op dit moment van hun verantwoordelijkheid en dan heb ik het niet alleen over de "werkelijke" persoon, het individu, maar, dan heb ik het over hele volksstammen, bedrijven en regeringsleiders. Ja, ook die. Juist de laatsten zouden eigenlijk wel eens aangesproken mogen worden op hun verantwoordelijkheid maar kunnen we hen alles wat er nu gebeurt aanrekenen? Nee, natuurlijk niet!

Alles wat er de laatste dagen, weken, maanden, jaren en eeuwen gebeurt, hebben we met ons allen in de hand gewerkt. Net als met het spel van bezit, zijn we aardig op weg om ons landje, onze zeeën en ja eigenlijk de hele aarde om zeep te helpen. Waarom? Omdat we ons willen verrijken. We zijn een heel ijverig volkje en dat begint al op het moment dat een kind geboren wordt. Vroeger, ja, daar moeten we weer even naar terug. Vroeger gebruikten we katoenen luiers voor een baby. We hadden nog geen wasmachine en kookten de was uit in een teil. Wat hebben we toch een ontwikkeling doorgemaakt, van de was in de teil naar het wasbord, de wasmachine en alles wat we nu allemaal nog meer hebben om ervoor te zorgen dat het meest simpele al automatisch geregeld kan worden.

Het zal vast niet al te lang meer duren of we kunnen gewoon een elektronische nanny inhuren om de kinderen te verzorgen, verschonen en wellicht zelfs op te voeden. Bij sommige gezinnen lijkt het zelfs al of er een ijzeren hand is die ervoor zorgt dat alles soepel en vlekkeloos verloopt. Pa en ma werken allebei, hebben een kindje en dus een strak schema om ervoor te zorgen dat iedereen op tijd op het werk is. Dan is het natuurlijk heel erg fijn wanneer de baby, het kind of de puber zo meegaand mogelijk is. En ervoor te zorgen, dat mensen niet meer al te veel nare klusjes hoeven te doen, dit alles om de baby door de eerste jaren van zijn leven heen te loodsen. Speciaal hiervoor hebben we allerlei vernuftige dingen uitgevonden, die het leven een stuk aangenamer maken. Luiers, echte wegwerp luiers, voor jongens, meisjes in diverse gewichtsklassen, gewone die je dicht kunt maken met een plakstrip of klittenband en ja ook broekjes. Alles speciaal afgestemd op de bewegelijkheid van de baby, het kleintje, de peuter en zelfs voor volwassenen.

Ja, volwassenen, mensen die zelf niet naar het toilet toe kunnen omdat ze ziek of bedlegerig zijn, niet kunnen lopen of gewoon omdat ze niet voelen dat ze moeten plassen. Hoe zouden de mensen zich voelen, die nog wel het volledig verstandelijke vermogen hebben, wanneer ze hun behoeften weer in een luier moeten doen? Het lijkt mij vreselijk. Je hebt het gevoel dat je weer helemaal terug naar af gaat, je bent als het ware weer gewoon baby, volledig afhankelijk van de persoon die je verzorgt. Verplaats je eens in een ouder of ziek persoon. Hoe zou jij dit ervaren en beleven, zou je jezelf niet vreselijk klein voelen, je bent weer afhankelijk moet je weer helemaal overgeven aan de welwillendheid van de medewerkers? Niet alleen de mogelijkheden die een verzorgingshuis biedt, maar het personeel wat daar werkt bepaalt uiteindelijk het cijfer wat je ervoor mag geven. Gelukkig werken er in een verpleeghuis vaak mensen die vanuit hun hart voor de zorg gekozen hebben. Een percentage wat nu kiest voor de zorg, heeft er wel degelijk goed over nagedacht. Voor de gediplomeerde mensen geldt zelfs dat ze eerst een soort stagetraject moeten doorlopen om verder te kunnen met hun studie.

Wanneer je als vrijwilliger in een zorgfunctie rolt, is dit toch meestal wel iets wat je graag wilt doen. Wie zou anders zijn vrije tijd opgeven om een rol op zich te nemen die zoveel verantwoordelijkheid en discipline vereist? Niet iedere persoon heeft dagelijks een goed humeur en wanneer je dit werk dan op vrijwillige basis doet, zal er zeker een liefdevolle drijfveer achter zitten. Voor de mensen die thuis achterblijven wanneer een dierbare in een dergelijke instelling zit, geeft het gevoel van liefdevolle verzorging ook echt rust.

En dan niet alleen omdat je blij bent dat de persoon niet meer thuis is, juist omdat je weet dat hij in goede handen is, er goed voor hem gezorgd wordt. Het uitzoeken welk verpleeghuis of welke instelling het best bij de persoon past is wel een behoorlijke verantwoordelijkheid. Een advies is om eerst zelf eens te gaan kijken, een praatje te maken met mensen die daar wonen, verblijven en werken voor je daadwerkelijk de keuze maakt. Omdat je over het algemeen niet weet hoe lang iemand daar zal moeten verblijven is het goed om bepaalde dingen zelf te ervaren. Wanneer mensen die in deze instantie of instelling zitten positief reageren op het personeel, de faciliteiten, het eten, de verzorging en uiteindelijk hun stekkie, ben je al een heel stuk wijzer. Vraag ze daarnaast naar mogelijke dingen die ze graag anders zouden willen zien, dan zul je ook echt de dingen horen waar verbetering voor vereist is. Dit soort dingen kun je allemaal meenemen in je overweging en uiteindelijke beslissing. Het gaat om de toekomst van een geliefde.

Dit is natuurlijk niet alleen voor een zorginstelling of verpleeghuis, ook geldt dit helemaal voor een plek waar een kind wordt ondergebracht of dit nu een crèche, de opvang of kinderdagverblijf is. Ga niet over één nacht ijs, tenzij je er zo zeker van bent dat dit de juiste plek is voor de persoon die jou dierbaar is. Natuurlijk kun je nooit helemaal zeker zijn. Door alleen maar een keertje te kijken en een brochure door te nemen weet je echt niet of een instelling ook werkelijk is zoals deze omschreven wordt. Om er zeker van te zijn dat je het juiste doet, zou je eigenlijk met de persoon zelf, wanneer deze in staat is om te beslissen moeten gaan kijken of het een goede plek is. Dan laat je de verantwoordelijkheid helemaal bij die betreffende persoon liggen en voorkom je narigheid achteraf.

Maar ook voor scholen en de opleiding van je kind of voor jezelf is het goed om zelf eerst eens te kijken of het wat is. Het is jou verantwoording, jouw keuze en deze kan verstrekkende gevolgen hebben voor alles wat er in jouw leven en natuurlijk het leven van je kind gebeurt. Wanneer je kind zelf op een bepaalde leeftijd is, waarop je de keuze bij hem kan laten dan is dit ook goed om hier rekening mee te houden. Hij moet tenslotte de opleiding gaan doen. Natuurlijk kun je hem wel adviseren en dat is soms ook wel nodig. Als een kind al op heel jonge leeftijd bekend is met het zelf nemen van beslissingen en dus zijn eigen verantwoordelijkheden kent en je daarnaast ziet dat hij dit goed doet, dan kun je er van opaan dat hij dan ook werkelijk een goede keuze zal maken. Toch zul je als ouder daar wel klaar voor moeten zijn en natuurlijk het vertrouwen hebben dat je kind dit ook echt doet.

Je kunt dit ook alleen maar doen als je je kind werkelijk kent. Weet jij wat er leeft bij het kind, waar hij aan denkt, mee bezig is en natuurlijk waar hij een hekel aan heeft of waar hij absoluut niets mee wil of kan? Deze verantwoordelijkheden horen bij jou als ouder. Hoe doe je dat, er is namelijk geen enkele ouder die bij de geboorte een boekje meekrijgt waarin staat hoe je dit kunt doen. Gewoon door het te doen, het kind liefde te geven en echt, hetgeen jij zelf doet, krijg je terug. Door altijd je emoties te uiten, te vertellen wanneer jij je blij, gelukkig of soms verdrietig voelt, leer je het zijn gevoel onder woorden te brengen. Echt waar, dit is zo vreselijk belangrijk! Iedere emotie moet bespreekbaar zijn. Je uiten kan natuurlijk ook door te schrijven, schilderen, tekenen of enige andere vorm van communicatie. Dat is natuurlijk al een mogelijkheid, het vertellen is alleen vele malen duidelijker en direct helder, zeker voor de personen die bevestiging nodig hebben.

Wanneer je tijdens de uitleg ook werkelijk aangeeft wat het met je doet, door bijvoorbeeld het gevoel in je lichaam te beschrijven, zal het alleen nog maar meer inzicht geven. Je toont dan heel duidelijk je verantwoordelijkheid. In eerste instantie voor jezelf en uiteindelijk naar de mensen toe waarmee je samenwoont, inclusief je kinderen. Bij de personen die bekend zijn met het onder woorden brengen van hun emoties en gevoelens, zal er zelden of nooit een lichamelijk probleem optreden. Daarnaast is het ook goed om mensen te leren dat niets gek, vreemd of raar is tenzij het werkelijk gek vreemd of raar is. Maar wanneer is eigenlijk iets gek, vreemd of raar en wie zijn wij om hierover te oordelen? Wanneer dat wat iemand doet of zegt, geen negatieve gevolgen heeft voor deze persoon zelf, de omgeving of enig ander persoon of iets wat leeft, dan is eigenlijk alles mogelijk en hoeft niets bestempeld te worden met welke uitdrukking dan ook.

Dat het onder woorden brengen, van je gevoel, je emoties uiteindelijk voor jezelf nodig is, zal iedereen in zijn leven ervaren. Dit geldt niet alleen voor je thuissituatie maar ook voor je zakelijke relaties. Privé en werk moeten gescheiden blijven zegt men zo vaak. Is dat ook zo? Kun je op je werk een heel ander soort persoon zijn dan thuis? Dan creëer je dus je eigen tweede persoonlijkheid en waarvoor, omdat je anders niet professioneel genoeg overkomt. Dat is gek. Heeft dat te maken met hoe je reageert, je gevoel onder woorden brengt of hoe je functioneert? Dat het heel lastig is om, zoals ze dit noemen “de balans tussen werk en privé” te vinden wanneer jij je op twee verschillende manieren gedraagt, lijkt mij niet meer dan duidelijk. Heel veel mensen zeggen ook dat ze hun emoties uiten door te sporten. Dit kan voor iedereen verschillend zijn.

Bij de ene persoon kan dit een vechtsport zijn bij de andere persoon tennis of joggen of noem maar een sport op. Natuurlijk kan dit opluchting geven wanneer je gefrustreerd bent, boos bent, verdrietig bent of noem nog maar eens een emotie op, maar los je het dan ook werkelijk op. Kun je hetgeen je voelde voordat je gesport hebt werkelijk loslaten of ben je dan alleen bezig om je volledig ergens anders op te richten. Een persoon waarmee je samenwoont, leeft of werkt, weet niet hoe jij erin staat, hetgeen je doet geeft geen duidelijkheid richting de omgeving. Hoe kun je dan verwachten dat hij begrijpt wat je doet en wat er in je omgaat. Dat jij je hoofd leegmaakt is overigens wel iets wat je op deze wijze bereikt. Toch is het begrip van een partner of dit nu op zakelijk of privé gebied is wel heel belangrijk.

Ook kun je door creatief bezig te zijn je emoties uiten. Ook hier geldt weer dat wanneer je niets zegt of opschrijft, niet iedereen begrijpt wat er loos is. Dat het daarentegen iets heel anders is dan sporten, zul je allemaal wel begrijpen. Je laat ook werkelijk iets los en niet alleen je gedachten, je creëert iets, juist daarom is dit goed. Toch is praten en van je afschrijven de werkelijke manier om iets af te sluiten. Alle andere activiteiten die je onderneemt, zullen er zeker voor zorgen dat jij je gedachten van je afzet, maar de vraag is of je het daarmee ook definitief hebt afgesloten. Wanneer je wat je zegt deelt met de persoon waarmee je samen leeft of werkt, weet deze waarom jij reageert zoals je doet en wanneer je het van je afschrijft, kun je het later teruglezen en relativiseren. Dit laatste is voor jezelf echt een hele goede manier omdat je daarmee ook werkelijk de dingen afsluit. Vechtsporten of sporten waarbij je moet slaan, schoppen, gooien of gewoon iets vernielen, helpen je alleen de boosheid, woede en andere negatieve emoties aan te wakkeren.



Je lost hier in feite niets mee op, kan het op deze manier zelfs erger maken. Wanneer jij je afvraagt waarom er in een simpel potje voetbal zoveel overtredingen plaatsvinden, heb je meteen het antwoord. Terwijl voetballen een vriendschappelijk teamspel zou moeten zijn, waarbij het samenspel het meest belangrijke is. Juist een elftal wat goed met elkaar speelt, overspeelt en daardoor het spel totaal beheerst, levert de meest mooie wedstrijd op. De saamhorigheid is dan zo groot, dat het winnen van een wedstrijd helemaal vanzelf gaat. Helaas zie je maar al te vaak dat de trainer of coach de laan uit gestuurd wordt op het moment dat de ploeg, het team niet voldoende scoort, wedstrijden wint of uiteindelijk het geld waard is wat er betaald wordt voor de diverse talenten. Maar zijn het ook talenten of allemaal eenlingen die stuk voor stuk hun eigen kunstje doen, een ieder die hen in de wegstaat onderuit maaien, om op die manier een wedstrijd te winnen. Natuurlijk bevestigen hier ook de uitzonderingen weer de regel. Dat het aantal doelpunten wat een voetballer scoort uiteindelijk ook zijn salaris bepaalt is natuurlijk van de zotte.

Wat levert het iemand nu daadwerkelijk op, het winnen van een voetbalwedstrijd? Buiten een goede positie in en voor de club, zorgt hij voor hoge kijkcijfers en veel publiciteit. Maar wat doet hij nu eigenlijk? Hij is goed in het spel, en zorgt ervoor dat de club, door zijn toedoen wint, op de kaart wordt gezet en natuurlijk een toppositie krijgt. Redt hij er ook mensen mee, ja, in zekere zin wel. Hij zorgt ervoor dat de club er financieel goed voorstaat. Diverse clubs hebben zelfs beursnoteringen. Dat er bizarre bedragen voor spelers betaald worden kun je terugvinden op de volgende website:  
[http://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst\\_van\\_duurste voetbaltransfers](http://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst_van_duurste voetbaltransfers)

Natuurlijk is het heel bijzonder wanneer iemand goed kan voetballen. De wedstrijden die deze persoon en daardoor ook de club speelt, trekken grote belangstelling en hebben over het algemeen heel veel trouwe supporters, maar helaas ook mensen die het voor de hele sport vergallen, de zogehete hooligans. Zij zien het spel niet als hoofdzaak maar kiezen ervoor om de rust te verstoren, vooral om de supporters van de tegenpartij het leven zuur te maken en daarbij alles wat op hun pad komt te treffen of te vernielen. Het partijtje voetbal waarbij er maar één verliezer en één winnaar kan zijn, wordt de aanleiding voor een echte veldslag. De landelijke politiekorpsen en zelfs het leger moeten er aan te pas komen om veiligheid te handhaven voor de mensen die wel gewoon genieten van het spel. Is het dan niet een beetje de wereld op zijn kop dat een voetballer zoveel geld verdient, terwijl de supporters of eigenlijk beter gezegd de hooligans ervoor zorgen dat de hele wereld tijdens een voetbalwedstrijd rekening met hen moet houden? Als je weet hoeveel personeel (politie, marechaussee, het leger, ambulancediensten en ook de gemeente reinigingsdiensten) naast de mensen die door de voetbalclubs en het stadion zelf worden ingehuurd, nodig zijn om de wedstrijd zo soepel mogelijk te laten verlopen denk ik echt dat we met ons allen gek aan het worden zijn.

Een voetbalwedstrijd bezoeken zou gewoon leuk moeten zijn. Dat het soms eerder lijkt op een veldslag hebben we helaas al meerdere keren ervaren. Denk dan niet aan de wedstrijd, maar met name de wijze waarop er na een wedstrijd weer eens huisgehouden werd in een bepaalde stad, plaats of zelfs land. Mensen die de boel willen verstieren kunnen zich op locatie klaarblijkelijk niet inhouden en bezorgen dan naast de voetbalclub, ook het land of de plaats een slechte naam.

Heel jammer, zeker omdat voetbal een sport is die de mensen dichter tot elkaar zou moeten brengen. Ook hier kun je je afvragen, wiens verantwoording het eigenlijk is wanneer er een wedstrijd gespeeld wordt? Is het de verantwoordelijkheid van het land, de gemeente, de voetbalclub en daarbij behorende spelers, of toch gewoon het individu die de wedstrijd bezoekt. Daar zijn de meningen nog steeds over verdeeld. Het komt er nu op neer, dat wij, mensen die soms wel of niet eens een voetbalwedstrijd bezoeken er met ons allen de dupe van zijn. Niet alleen de horeca en winkels die in de stad en omliggende wijken geen drank meer mogen verkopen maar wij met ons allen moeten boeten voor het feit dat er een aantal raddraaiers is die het voor het hele land, de plaats, de club of eigenlijk de voetbal en het spel op zich verstieren. Wanneer de voetballers nu eens in actie komen en een oproep zouden doen om geen ruzie te schoppen of anders niet te spelen zou dat dan niet helpen, of is de voetballer alleen een held wanneer hij scoort en iemand die zich vooral maar niet bemoeit met wat er achter de muren van een stadion plaatsvindt?

Ja dat is de vraag. De ervaring leert dat iemand die zich opwerpt voor een echt “goed doel” vaak vernederd, uitgescholden of zelfs vervolgd wordt. Daarom moet de verantwoording wel gewoon bij de club en de KNVB worden gelegd. En niet alleen dat, ook de kosten die steeds maar meer oplopen en uiteindelijk gemaakt moeten worden om een wedstrijd veilig te laten verlopen behoren verhaald te worden op de clubs. Voetbal moet weer een spel worden en niet alleen een wedstrijd met spelers waar onmenselijk hoge bedragen voor worden betaald.

Het is toch eigenlijk ook helemaal te gek voor woorden dat je alleen omdat je toevallig een goede linkse of rechtse schop hebt, je in één jaar tijd al meer verdient dan iemand die heel zijn leven werkt. De onderstaande gegevens komen van de link:

<http://www.voetbal4u.com/2010/02/17/de-30-best-betaalde-voetballers-van-de-wereld/> Het betreffende artikel is geschreven op 27 februari 2010 om 18.17 door J.C.

JC

## De 30 best betaalde voetballers van de wereld

**Topvoetballers verdienen duizelingwekkende bedragen. In onderstaande lijst worden de 30 best verdienende voetballers ter wereld en hun salaris gegeven. Futebol Finance, een Portugees marketingagentschap, gaf deze lijst vrij. Het gaat enkel om het salaris dat de spelers dit seizoen verdienen. Sponsorcontracten of winstbonussen zijn niet verrekend in de cijfers.**

### **Jaarsalaris 30 best betaalde voetballers ter wereld**

1. Cristiano Ronaldo (Real Madrid, 12,9 miljoen euro)
2. Zlatan Ibrahimovic (Barcelona, 12 miljoen euro)
3. Lionel Messi (Barcelona, 10,4 miljoen euro)
4. Samuel Eto'ó (Internazionale, 10,4 miljoen euro)
5. Kaka (Real Madrid, 10 miljoen euro)
6. Emmanuel Adebayor (Manchester City, 8,5 miljoen euro)
7. Karim Benzema (Real Madrid, 8,5 miljoen euro)
8. Carlos Tevez (Manchester City, 8 miljoen euro)

9. John Terry (Chelsea, 7,4 miljoen euro)
10. Frank Lampard (Chelsea, 7,4 miljoen euro)
  
11. Thierry Henry (Barcelona, 7,4 miljoen euro)
12. Xavi (Barcelona, 7,4 miljoen euro)
13. Ronaldinho (AC Milan, 7,4 miljoen euro)
14. Steven Gerrard (Liverpool, 7,4 miljoen euro)
15. Daniel Alves (Barcelona, 7 miljoen euro)
16. Michael Ballack (Chelsea, 6,4 miljoen euro)
17. Raul (Real Madrid, 6,4 miljoen euro)
18. Rio Ferdinand (Manchester United, 6,4 miljoen euro)
19. Kolo Toure (Manchester City, 6,4 miljoen euro)
20. Wayne Rooney (Manchester United, 6 miljoen euro)
  
21. Robinho (Manchester City, 6 miljoen euro)
22. Iker Casillas (Real Madrid, 6 miljoen euro)
23. Victor Valdez (Barcelona, 6 miljoen euro)
24. Frederic Kanoute (Sevilla, 6 miljoen euro)
25. Deco (Chelsea, 6 miljoen euro)
26. Didier Drogba (Chelsea, 5,5 miljoen euro)
27. Gianluigi Buffon (Juventus, 5,5 miljoen euro)
28. Francesco Totti (Roma, 5,5 miljoen euro)
29. Luca Toni (Roma, 5,5 miljoen euro)
30. David Villa (Valencia, 5,5 miljoen euro)
- 31. Arjen Robben (Bayern Munich, 5,5 miljoen euro)**

En wanneer je je dan bedenkt dat de realiteit waar we nu in de wereld mee geconfronteerd worden behoorlijk schrijnend afsteekt, dan wordt je toch wel even gedwongen om na te denken. Zeker wanneer je weet dat het modale inkomen, het gemiddelde inkomen is wat voor Nederland geldt.

[http://nl.wikipedia.org/wiki/Modaal\\_inkomen](http://nl.wikipedia.org/wiki/Modaal_inkomen)

**Modaal inkomen** is een algemeen gebruikt begrip in de Nederlandse inkomenspolitiek. Hoewel de letterlijke betekenis anders suggereert is het een 'geprikt' inkomensniveau. Modaal is afgeleid van het begrip *modus* in de *statistiek*, maar het modale inkomen is niet gelijk aan het statistisch meest voorkomende inkomen.

In Nederland gebruikt men het begrip modaal inkomen als referentiepunt voor de bepaling van inkomenseffecten van maatregelen door de overheid. Het begrip is door het Nederlands *Centraal Planbureau* (CPB) gedefinieerd als een geprikt inkomensniveau, net onder het vroegere maximum premie-inkomengrens voor de *Zorgverzekeringswet* (Vzw). Het CPB gebruikt het begrip als referentiepunt in veel van zijn publicaties.

Het bruto modale inkomen is volgens het CPB in 2010 € 32.500 (vakantietoeslag meegerekend). Per maand is die € 2.508, - (bruto, exclusief 8% vakantietoeslag). In 2007 was het € 30.000, in 2008 € 30.975 en in 2009 wordt € 31.659.

De naam *Jan Modaal* is voortgekomen uit dit begrip. Jan Modaal wordt gebruikt om iemand met een modaal inkomen mee aan te duiden, dus behorend tot de inkomensklasse waarin de meeste mensen vallen, soms echter met de bijbetekenis "middelmatig" of "de gewone man".

### *Ontwikkeling door de tijd*

*Modaal inkomen volgens CPB:*

<i>jaar</i>	<i>bedrag</i>	<i>publicatiedatum</i>	<i>(per maand)</i>
2007	€ 30000	december 2006	€ 2315
2008	€ 31500	december 2007	€ 2431
2009	€ 32500	december 2008	€ 2508
2010	€ 32500	december 2009	€ 2508

Wanneer je dit weet, dan zul je toch ongetwijfeld ook wel een mening hebben over het spel en de waardering die de voetballers ervoor krijgen. Dan nog niet eens de bedragen meegerekend die het de gemeenschap kost wanneer er weer eens een wedstrijdje uit de hand loopt.

Wakker worden, de verhoudingen zijn helemaal zoek!  
Wanneer iemand 50 jaar werkt en een modaal inkomen heeft, dan verdient hij 1.625.000 euro. Ja, voor 50 jaar werken. Ik zal je nog meer vertellen. Wanneer iemand een jaarsalaris heeft van 5,5 miljoen euro dan zou Jan Modaal er 169 jaar en nog een aantal maanden voor moeten werken om op dat bedrag te komen. Dit kan, mag en gaat echt niet meer!

Cristiano Ronaldo verdient zelfs 12,9 miljoen euro per jaar, dat is voor Jan Modaal zelfs meer dan 396 jaar. Natuurlijk moet ik dan wel vermelden dat er van het salaris van Jan Modaal minder belasting ingehouden wordt dan van het salaris wat een Arjan Robben of Cristiano Ronaldo, maar toch, de verhoudingen zijn helemaal zoek of beter gezegd, ze bestaan niet eens. De volgende link biedt meteen een kijkje in de keuken van andere beroemdheden en hun financiële situatie. Ik kan je nu al zeggen dat er na het lezen daarvan helemaal geen enkele verhouding meer overeind blijft. Zelfs de voorbeelden van 396 jaar werken worden daarbij vorstelijk overschreden en niet alleen door Ronaldo. Om aan het jaarsalaris van Beckham te komen moet je als Jan Modaal zelfs meer dan 904 jaar werken.

<http://www.loonwijzer.nl/home/Vippaysalarissen/vip-salarissen-voetballers>

Ja mensen, waar is de verantwoording in dit verhaal gebleven? Dan is het toch ook niet raar dat een dergelijk persoon rare dingen doet, het geld kan toch niet op. Nee, niet wanneer hij net als Jan Modaal leeft. Dat is alleen vaak niet aan de orde, een huisje hier en in diverse andere landen, auto of meerdere auto's en wat zal er nog meer worden gedaan met het geld, naast kleding kopen, reizen maken. Natuurlijk zijn er heel veel voetballers die goede doelen steunen, kan ook makkelijk ze krijgen het jaarsalaris wat ze verdienen toch niet op in dit leven. Jaarsalaris, betekent dit dan ook dat er ieder jaar een dergelijk bedrag bijkomt? Ja echt waar, dat betekent het werkelijk. Heel de wereld gaat gebukt onder de crisis en een "getalenteerde voetballer" krijgt een jaarsalaris waar iemand anders 396 jaar voor moet werken.



Hoe lang gaan we deze gekte nog in stand houden, tot iedereen zonder werk zit, alle landen failliet zijn of denk je dat het zo'n vaart niet loopt? Luister je wel eens naar het nieuws, de discussieprogramma's of lees je wel eens de kranten? We maken onszelf en de wereld kapot, en waarom? Omdat we alle idioterie in stand houden. Het is echt onze eigen verantwoordelijkheid, de verantwoordelijkheid van ieder individu, ieder mens die zelfstandig kan ademen en zichzelf van de eerste levensbehoefte kan voorzien. Maar wat denk je van de filmsterren en mensen die radio en televisie maken, zij behoren samen met de oprichters van grote bedrijven en concerns tot meest vermogende mensen ter wereld. Zie voor de laatste update:

[http://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst\\_van\\_rijkste\\_mensen\\_ter\\_wereld#Rijkste\\_Nederlanders](http://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst_van_rijkste_mensen_ter_wereld#Rijkste_Nederlanders)

Volgens update van 30 maart 2010, staat op plaats 94, Charlène de Carvalho-Heineken met een vermogen van 4,6 miljard euro en op plaats 434 John de Mol met een vermogen van 2,0 miljard euro (bron Wikipedia), toch niet slecht voor een televisie maker. Natuurlijk zal hij hier heel veel goede dingen mee doen, hij heeft ook al behoorlijk wat programma's op zijn naam geschreven die als best bekeken genoteerd staan. Maar wat doet hij nu werkelijk voor de mensheid, voor Nederland, maakt hij het verschil?

Ja, met een leuk programma, een show of zo nu en dan een actie waarbij geld ingezameld kan worden voor een goed doel. Heeft iemand daar wel eens bij stil gestaan, heb jij wel eens nagedacht wat deze mensen allemaal kunnen doen voor de noodlijdende mensen op de wereld?

Niet door het maken van een tv programma het uitgeven van een blad, boek of CD die door de kijkers en luisteraars moeten worden betaald, maar gewoon door te delen. Ze kunnen het bedrag wat ze hebben toch niet meer opmaken in een mensenleven.

Maar kun je gewoon aan iemand vragen of zij hun bezit met andere mensen willen delen? Niemand is meer van het delen, iedereen denkt alleen aan zichzelf, hoe komt dat toch? Zijn we bang dat we anders onder de armoedegrens terecht komen of is het omdat we een ander gewoon niets meer gunnen? Wat is de reden van het feit dat iedereen bezig is om zichzelf te verrijken en dan bedoel ik het echt niet heel erg slecht. We zijn toch allemaal bezig om ervoor te zorgen dat we straks van een onbezorgde oude dag kunnen genieten? Daar is in feite helemaal niets mis mee. Je werkt ervoor, spaart ervoor en ja dan verdien je het ook echt om op een bepaald moment te gaan genieten van hetgeen waarvoor je je altijd ingezet hebt. Maar waarom zou je pas gaan genieten wanneer je op een bepaalde leeftijd gekomen bent? Het is toch heel erg zonde van al die jaren waarin je gebonden bent aan regelmaat van naar het werk moeten, daarbij op tijd naar bed en opstaan en de dingen doen die noodzakelijk zijn om te kunnen leven.

Dat is wel heel erg kort verwoord. Hoe zou je het op een andere manier kunnen omschrijven? Je deelt je leven toch op een dusdanige manier in dat alles soepel verloopt, je voldoende rust en tijd voor ontspanning neemt, eet, drinkt en daarnaast tijd aan je naasten besteedt. Wanneer je daarbij je eigen verantwoordelijkheid neemt, zorg je ervoor dat het eigenlijk niet fout kan gaan. Ja dat denk je, mits je dus geen lichamelijke of geestelijke klachten ontwikkelt.

Die kunnen namelijk altijd nog roet in het eten gooien, waardoor je veilige leventje ineens helemaal op zijn kop kan komen te staan en hoe vind je dan de balans weer terug? Daar kom ik heel graag in het volgende hoofdstuk op terug. Eerst mag ik nog even naar de banen en beroepen die volgens kenners omschreven staan als de best betaalde beroepsgroepen en branches. Het beroep en de functie waarmee je het beste af bent, gezien vanuit economisch oogpunt.

<http://www.goeievraag.nl/vraag/best-betaalde-baan-nederland.40772>

*Top 10 vakgebieden waar de bestbetaalde banen in Nederland uit voort komen*

1. Tandheelkunde
2. Econometrie
3. Fiscale economie
4. Fiscaal recht
5. Geneeskunde
6. Werktuigbouwkunde
7. Technische bedrijfskunde
8. Informatica
9. Bedrijfskunde
10. Farmacie

*Niet echt beroepen op zich maar je weet wel welke richting je moet zoeken.*

Raar eigenlijk dat de grote multinationals, de media en de voetballers er helemaal niet in voorkomen. Net zo min als de filmsterren, artiesten en ja de politici. Met name de laatsten hebben tegenwoordig ook best een aardig salaris, er is zelfs een heel nieuw woord in het leven geroepen die als maatstaaf dient voor de salariering van “bekende Nederlanders die in dienst zijn van het publieke bestel”, de balkenendenorm, daarbij wordt gezegd dat niet de persoon maar de functie van Minister President Balkende als graadmeter voor de betreffende norm geldt. Zie ook weer de onderstaande link:

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Balkenendenorm>

*De [Wet openbaarmaking uit publieke middelen gefinancierde topinkomens](#) (WOPT) beoogt inzicht te geven in het aantal overheidswerknemers dat meer verdient dan de minister-president, en hoe hoog die inkomens zijn. Deze [wet](#) regelt dat elke instelling die overwegend uit publieke middelen wordt gefinancierd, het belastbaar jaarloon per individuele functionaris met wie zij een arbeidsrelatie heeft, jaarlijks op functienaam zal publiceren, indien dit boven dat van de premier uitkomt.*

Dat dit in de televisiewereld al tot de nodige discussies heeft geleid weet inmiddels iedereen. Er zijn toch behoorlijk wat mensen die ver boven de balkenendenorm uitbetaald krijgen, zelfs in het publieke bestel. Zie voor het overzicht de volgende link.

<http://financieel.infonu.nl/geld/54703-wat-verdienen-presentatoren.html>

<i>Presentatoren:</i>	<i>Inkomsten</i>	<i>Publieke of commerciële omroep</i>
<i>Wat verdient Albert Verlinde</i>	<i>€ 900.000 per jaar</i>	<i>commerciële</i>
<i>Wat verdient Matthijs van Nieuwkerk</i>	<i>€ 450.000 per jaar</i>	<i>publieke</i>
<i>Wat verdient Paul de Leeuw</i>	<i>€ 650.000 per jaar</i>	<i>publieke</i>
<i>Wat verdient Giel Beelen</i>	<i>€ 200.000 per jaar</i>	<i>publieke</i>
<i>Wat verdient Linda de Mol</i>	<i>€ 1.000.000 per jaar</i>	<i>commerciële</i>
<i>Wat verdient Floortje Dessing</i>	<i>€ 190.000 per jaar</i>	<i>publieke</i>
<i>Wat verdient Mart Smeets</i>	<i>€ 141.900 per jaar</i>	<i>publieke</i>
<i>Wat verdient Jack van Gelder</i>	<i>€ 369.000 per jaar</i>	<i>publieke</i>
<i>Wat verdient Gordon Ramsay</i>	<i>€ 5.102.041 per jaar</i>	<i>commerciële (buitenland)</i>
<i>Wat verdient Jeroen Pauw</i>	<i>€ 230.000 per jaar</i>	<i>publieke</i>

Gepresenteerd in financieel 27 04 2010

Het is aan de regering om te bepalen wat iemand verdient en zou dit alleen voor het publieke bestel moeten gelden of voor instellingen die overwegend uit publieke middelen worden gefinancierd? Wanneer dit namelijk zo is, dan kunnen we wellicht ook meteen die idioot hoge kosten vermijden die met een voetbalwedstrijd of welke publieke gebeurtenis dan ook door “onze” belastingcenten worden betaald.

Hebben we dan ook werkelijk inspraak of moet dit eerst in de wet worden opgenomen en vastgelegd? Hoe kun je er hier in Nederland voor zorgen dat iets wettelijk wordt bepaald of vastgelegd en is dit ook mogelijk? Een soort referendum.

Ja, dat zou eigenlijk wel heel erg goed zijn, dan kunnen we er met ons allen voor zorgen dat er niet zomaar geld over de balk wordt gesmeten, natuurgebieden niet onnodig zwaar worden belast en natuurlijk de mens en de natuur weer als de van doorslaggevende factoren gezien worden in plaats van het altijd maar belangrijk lijkende resultaat wat het op moet leveren. Hier wordt natuurlijk geld mee bedoeld. Daar draait toch alles om. Geld, geld, geld! Ja, daar word je gek van, we kunnen niet met en niet zonder. Is dit ook echt zo of denken we dit alleen?

De mensen die te weinig geld hebben zitten vaak met behoorlijk wat problemen. De problemen en het zorgen maken over het te kort aan geld, kan er bij deze mensen zelfs voor zorgen, dat ze geconfronteerd worden met de nodige ziektes of ongemakken, waardoor het leven niet meer dragelijk is. Wiens verantwoording is dat? Moeten we dit de personen aanrekenen die in deze situatie terecht gekomen zijn of moeten we hiervoor even naar onszelf kijken? Wie wil niet net als de ander de dingen doen die hij leuk vindt, de ander de zin van het leven geven? Natuurlijk iedereen, dan is het toch ook heel logisch dat mensen in de problemen komen. De ene na de andere geldverstrekker zit in de problemen, omdat ook zij net als ieder individu gewed hebben op het verkeerde paard. Ze hebben zich laten verleiden door hebzucht en alle gevolgen van dien. Het enige verschil daarbij is, dat er bij een bedrijf of in het geval van Griekenland meerdere mensen tegelijk worden getroffen.

Dat geldt eigenlijk zonder dat we nu direct failliet zijn ook al voor ons. Wij moeten bezuinigen, wij moeten doorwerken tot ons 67<sup>ste</sup> omdat we anders niet meer kostendekkend bezig kunnen zijn. Hoe zit het dan met de regering? Die lenen nu ook weer geld uit. Helemaal goed, zou je zo zeggen. Jij wilt toch ook geholpen worden wanneer je in de problemen zit? Het is alleen niet echt helpen maar het probleem verleggen, de verantwoordelijkheid opschuiven.

We lenen geld uit, willen dat wel terug en natuurlijk met rente, hoe minuscuul deze ook is in verhouding tot het geleende geld, het gaat toch om behoorlijke bedragen. Daarnaast willen we ook al inspraak hebben hoe het betreffende land omgaat met regels. Minister President Balkenende wil absoluut niet dat in de landen waaraan geld wordt geleend mensen eerder stoppen met werken dan de mensen in Nederland. Ja hoor, natuurlijk, dat heeft hij voor het zeggen. We leggen de gekte waar we nu zelf in verzeild zijn geraakt ook nog even op aan de mensen die we gaan helpen. Het lijkt erop dat we onszelf ook hier wederom aan het verrijken zijn. We verdienen er weer aan en hoe groter het bedrag wordt, des te meer rente zal er voldaan moeten worden. Bizar eigenlijk, dat je met het uitlenen van geld meteen de regels voor een land wilt en mag bepalen, of in het laatste geval probeert te bepalen.

Hoe bestaat het overigens dat wij geld uitlenen terwijl er miljarden euro's moeten worden bezuinigd? Waar komt dit geld dan in hemelsnaam vandaan? Hebben we (onze regering) dan toch nog een potje achter de hand waar reserve op staat? Wanneer ieder bedrijf, huishouden of individu een eigen potje achter de hand zou hebben, zou iedereen zijn eigen verantwoording kunnen dragen.

Heel veel mensen hebben vaak al lange tijd de eindjes aan elkaar moeten knopen, al zo lang dat het straks niet meer uit te sluiten is dat zij ook in de problemen zullen raken. Dit geldt natuurlijk in andere verhoudingen voor bedrijven en voor het land in het geval van Griekenland en de andere landen die binnen niet al te lange tijd ook aan de bel zullen gaan trekken. Het lijkt toch al een beetje op een vicieuze cirkel waar we niet meer uit gaan komen tenzij..... We echt op een eerlijke manier omgaan met de verdeling van de lasten, de sterkste schouders ook werkelijk de zwaarste lasten gaan dragen zodat er meer gelijkheid komt. Iedereen weer evenveel te besteden heeft. Daarbij zullen natuurlijk wel duidelijke regels moeten gelden en zal er gelet moeten worden op de inzet en de wil om hieraan mee te werken.

Ja, dit zijn natuurlijk rigoureuze maatregelen en ik weet ook echt niet in hoeverre mensen bereid zijn om hieraan deel te nemen. We zouden iedereen moeten vragen mee te werken aan een plan om de armoede terug te dringen zodat we weer meer gelijkheid krijgen. Wanneer niemand iets doet, dan is straks heel de wereld failliet, op de enkele rijken der aarde na dan. Je zou deze mensen kunnen benaderen en vragen of zij een bijdrage willen leveren aan het veranderen van de wereld, denk je dat dit gaat lukken en zij willen instemmen met dit plan? Ik weet het niet, wil er wel alles aan doen om dit te proberen. Niet alleen door geld te doneren maar ook werkelijk grote veranderingen door te voeren. In het volgende hoofdstuk zal ik omschrijven wat er veranderen moet en denk dan niet alleen aan de salariëring van diverse beroepsgroepen. Daarnaast zul je moeten begrijpen dat we allemaal geld nodig hebben. Ja, want zonder geld draait er niets meer. Geld is nodig om te leven, in leven te blijven, te eten en drinken en wat al nog niet meer.





*De crisis en wie nu de verantwoording neemt.*

*Hoe is het toch mogelijk dat we met al onze wijsheden in een heuse crisis terecht zijn gekomen.*

*Ja, wanneer je het hoofdstuk gelezen hebt en de grote verschillen daarbij gezien, dan kon het toch eigenlijk niet anders en moest het er echt een keer van komen.*

*Een mens voelt zich niet meer verbonden met de ander, is alleen met zichzelf bezig en voor het eigen belang.*

*Wie staat er nog stil bij wat de verschillen doen met mensen, maakt dat je niet angstig of soms zelfs bang.*

*De verschillen die ongewild en onbedoeld steeds groter zijn geworden, kunnen we niet meer tegengaan of terugdraaien. Wat we wel kunnen doen is een beroep op het gezonde verstand van de grootverdieners, niet voor persoonlijk belang maar voor een goed doel, om de wereld te verfraaien.*

*Door nu daadwerkelijk actie te ondernemen, kunnen we wel voor een ommekeer zorgen, rust en vrede creëren.*

*Dat moet toch iedereen willen, een wereld waarin kinderen zonder zorgen op kunnen groeien en leven, weer ongestoord buiten kunnen spelen, valt dit te realiseren.*

*Ik weet dat het mogelijk is wanneer iedereen zich daarvoor inzet en zijn medewerking verleent.*

*Niet om jezelf in de schijnwerpers te zetten of op een voetstuk te plaatsen, maar voor het algemeen belang en één doel alleen, omdat je het oprecht bedoelt en vanuit je hart meent.*



Noodzaak of het kwaad?

Om te leven moet jij je als mens in je eigen onderhoud kunnen voorzien. Dat een vergoeding dan belangrijk wordt, is iets wat we eigenlijk niet eens doorhebben. Dat de verschillen in vergoedingen er uiteindelijk voor hebben gezorgd dat het hele natuurlijke evenwicht uit balans is geraakt, kunnen we nu echt niet meer ontkennen. Al lange tijd waren er grote verschillen tussen westerse en de andere landen, de “ontwikkelingslanden” stonden daar vervolgens nog een heel eind onder.

Dezelfde verschillen hebben er in de laatste 55 jaar voor gezorgd dat Nederland maar ook diverse andere rijke westerse landen heel erg in trek waren voor diverse buitenlandse mensen, die in eerste instantie hier kwamen als *gastarbeider*.

Bron: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Gastarbeider>

*Na de Tweede Wereldoorlog zijn er naar de rijkere West-Europese landen veel gastarbeiders gekomen eerst, voornamelijk voor de kolenmijnen, onder meer uit Polen en de Balkanlanden. Later, in de jaren 60 en 70, werden ten dienste van de zware industrie veelal met steun van de Belgische en Nederlandse overheden mensen gehaald uit landen als [Italië](#), [Spanje](#), [Portugal](#), [Turkije](#) en [Marokko](#).*

Mede doordat deze mensen werk deden wat de inwoners van Nederland en de andere Westerse landen niet wilde doen, is dit ook heel lang goed gegaan. Daarnaast was er op dat moment voldoende werk en de overheid (overheden) was (waren) maar wat blij met de gastarbeiders omdat heel veel Nederlandse (en andere Westerse) mensen dit soort werk niet meer wilden doen. Het werk moest echter wel gedaan worden, wanneer je dit met relatief lage arbeidskosten kon regelen was het de uitkomst.

Naast de gastarbeiders is er nog een bekend fenomeen, de zogehete *lagelonenlanden*.

Bron: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Lagelonenland>

### ***Historie***

*Lagelonenlanden zijn geen fenomeen van de laatste 10 jaar. Al in 1960 kreeg de Nederlandse textielindustrie het moeilijk. Productie verplaatste zich in deze vroege fase eerst naar landen als Turkije en Noord-Afrika. Later werden ook deze landen relatief duur (terwijl tegelijkertijd internationale transportkosten verder afnamen) en verplaatsten (delen van) de productie zich verder naar het Oosten.*

### ***Oorzaken***

*Ondanks de bijkomende [transportkosten](#), zijn de eindproducten toch goedkoper dan wanneer ze in ontwikkelde economieën gemaakt zouden zijn. Lagere loonkosten komen tot stand wanneer de arbeidsproductiviteit per gewerkt uur (de opbrengsten) hoger ligt dan het (lagere) [uurloon](#).<sup>[1]</sup> In sommige gevallen betreft het [derde wereldlanden](#) waar ook [kinderarbeid](#) plaatsvindt. In het merendeel van de lagelonenlanden en in het merendeel van de industrieën is kinderarbeid echter niet de doorslaggevende kostenverlagende factor; lagere kosten van [levensonderhoud](#), minder uitgaven aan [gezondheidszorg](#) en een informeel [pensioenstelsel](#) dat gebaseerd is op de toekomstige verdiensten van het eigen nageslacht leiden allemaal tot structureel lagere lonen, ook bij goede werkcondities.*

Door gebruik te maken van werknemers in de lagelonenlanden, konden grote concerns al lange tijd besparen op de loonkosten.

Bron: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Lagelonenland>

### ***Goederen en diensten***

*Veel van de traditionele maakindustrie is inmiddels naar lage lonenlanden verplaatst. [Branches](#) die veel werk uitbesteden aan lagelonenlanden zijn de [kledingindustrie](#), de [schoenfabricage](#) en ook de [ICT](#)-branche zoals [Microsoft](#) en [IBM](#). Ook voor de automobiel en vliegtuigindustrie, waarbij de werkgelegenheid in hoge mate politiekgevoelig is, geldt dat veel componenten in lagelonenlanden gefabriceerd worden. Assemblage vindt is sommige gevallen nog wel in de duurdere gebieden plaats. Hierdoor kunnen hoge invoerheffingen op eindproducten voorkomen of geminimaliseerd worden.*

*In toenemende mate worden ook [diensten](#) uitbesteed naar lagelonenlanden. Er zijn enkele voorbeelden van callcenters die in [Suriname](#) of [Zuid-Afrika](#) gevestigd zijn waar vanwege de lagere lonen in combinatie met de overeenkomsten in de Nederlandse taal. Voor de Engelse en Amerikaanse markt geldt dit in nog grotere mate met India omdat een groot deel van de bevolking daar reeds Engels spreekt en er volop gekwalificeerde medewerkers te vinden zijn.*

De film “Wit Licht” van Jean van de Velde met in de hoofdrol Marco Borsato toont het wrede verhaal van de misbruikte machtsverhoudingen die spelen in de wereld. Ik begrijp ook best waarom deze film niet bekroond is met een award, het toont werkelijk de waarheid van wat er speelt in de wereld.

Voor het filmfestival is de film zelfs herzien, speciaal daarvoor kreeg hij de titel “The Silent Army” mee. Waarom mocht deze geweldige film geen prijs krijgen? Vast niet omdat het de spelers aan talent ontbreekt, we moeten toch allemaal bekennen dat er wel slechtere acteurs zijn. Dat die op dit moment bakken met geld verdienen, daar zullen we het nu in dit hoofdstuk niet over hebben. Nee, wanneer het verhaal naar buiten komt dan zou het wel eens zo kunnen zijn dat we een politiek gevoelig punt aansnijden. Ja, zover gaat het helaas al. We sluiten liever onze ogen voor de misstanden die in de wereld plaatsvinden. Het kunnen kopen van iets wat voordeliger is, is toch vele malen aantrekkelijker dan iets kopen waar de persoon die het gemaakt heeft ook een behoorlijke of nog beter gezegd passende vergoeding voor krijgt. Dit is vooral in de lagelonenlanden niet meer aan de orde.

De slavernij is afgeschaft. Toch maken we nog steeds misbruik van mensen die het geld hard nodig hebben om rond te komen, om zich in hun eigen onderhoud te kunnen voorzien en vaak ook de hele familie moeten onderhouden. Ja, zul je dan denken, die mensen weten toch ook dat ze ergens voor moeten sparen en niet alles uit moeten geven. Heb je wel eens naar Spoorloos gekeken en gezien hoe ouders die een kind hebben afgestaan leven? Vooral in de Zuid Amerikaanse landen zijn de verschillen tussen arm en rijk zo groot, dat de ene persoon in een villa woont en de andere persoon onder een golfplatendakje woont. Vaak is er niet meer dan één kamertje waar meerdere mensen in wonen, slapen en koken. Een kraan, ja die hebben ze daar meestal ook niet. Natuurlijk kunnen we de mensen blijven sponsoren en supporten, je wilt allemaal iets voor je medemens betekenen. Kunnen we niet beter kijken hoe we hen kunnen leren om zelf iets van het leven te maken?

Dat is een goed idee, maar waar moet je dan starten? Wat kun je doen om ervoor te zorgen dat dit ook echt gaat werken?

Door de verschillen tussen arm en rijk kleiner te maken. Want weet je dat ook de criminaliteit en alle andere misdaden een stuk zullen teruglopen wanneer er minder verschillen zijn. En denk nu niet dat dit gemakkelijk gaat, we zullen er echt met ons allen aan moeten meewerken. Niemand kan dit alleen. Geen enkele organisatie of instelling is in staat de ommekeer alleen te realiseren. We moeten het met ons allen doen. We moeten weer de balans vinden in alles wat een mensenleven waard maakt om te leven. Ervoor zorgen dat een mens zonder zorgen en angst, over wat er allemaal mis kan gaan, een leven kan leiden. Ja inderdaad, leven leiden en niet leven lijden. Dat is helaas namelijk vaak wel het geval op dit moment.

De meeste mensen lijden in het leven, met natuurlijk alle gevolgen van dien. Ze laten de negatieve emoties en gedachten ervoor zorgen dat het leven niet meer iets wordt waar je blij mee moet zijn, maar meer als iets wat als een last op de schouders rust. Door al het moeten, hebben mensen steeds eerder last van een diversiteit aan lichamelijk en geestelijke klachten. En om dan nog maar even door te gaan over wat nu werkelijk moet. We moeten onmiddellijk stoppen met oordelen en schreeuwen dat het allemaal anders moet zonder dat we zelf maar enig initiatief nemen. Niet de regering, niet de banken, niet de bedrijven moeten het tij doen keren maar wij. Wij met elkaar, de mensen die in de gelegenheid zijn gesteld om te leren, daardoor kunnen lezen en schrijven en wat het allerbelangrijkst is, kunnen denken. Niet alleen denken om het denken. Niet alleen denken over hoe we onszelf nog sneller in een betere positie kunnen plaatsen, nee werkelijk denken en zien. Laten we onze zintuigen weer eens allemaal gebruiken.



Open je ogen, kijk om je heen, is een zin uit één van de songs van Marco Borsato. Ja dat moeten we nu echt gaan doen. Ook Jeroen van de Boom's "Eén Wereld" heeft een tekst die door iedereen eens goed beluisterd zou moeten worden. We hebben inderdaad maar één wereld en die hebben we te leen. We mogen daar dagelijks op wonen en leven. Wat we als mens in de westerse landen nu aan het doen zijn, is deze wereld heel langzaam naar de knoppen te helpen. Met al onze luxe en weelde zijn we daar al flink in geslaagd. Orkanen, stormen en overstromingen, ik heb het al in een eerder hoofdstuk aangekaart. Wie zouden daar de schuldige van zijn, God, Allah of noem nog maar eens iemand op die dit veroorzaakt. Nee, lieve mensen, niets van dit alles. Wij zelf, doordat we niet alleen heel erg hebzuchtig zijn, maar we hebben totaal geen respect meer voor al het moois om ons heen. De balans, daarmee het evenwicht welke de natuur ons jarenlang geboden heeft, is verstoord en ik kan je zeggen en verzekeren, dat komt allemaal door de komst van geld.

Geld is echt het enige echt kwade goed wat ervoor gezorgd heeft dat dit evenwicht verstoord is. Geld heeft ervoor gezorgd dat mensen niet meer tevreden zijn met dat wat ze hebben, wat ze kunnen en wat ze zijn. Je kunt het zo gek niet verzinnen of mensen denken dat ze na het bezitten van iets, het veranderen van iets of zelfs het ontdoen van iets weer volledig gelukkig kunnen zijn. Dit betreft dan zeker niet alleen iets materieels, niemand hecht meer waarde aan relaties. Uiterlijkheden spelen sinds jaar en dag al een dusdanig belangrijke rol dat dit naast de echte medische noodzaak nu ook een regelrechte handel is geworden. Hiervoor verwijst ik terug naar het hoofdstuk "De Macht van de Farmacie en meer" en natuurlijk het hoofdstuk speciaal voor de medici.

Wanneer iemand niet tevreden is met een lichaamsdeel of het ontbreken van een bepaald volume, kun je er gewoon via de arts en de ziektekostenverzekering voor zorgen dat er een operatie plaatsvindt. Natuurlijk, ik begrijp best dat mensen blij zijn wanneer ze hulp krijgen bij het verhelpen van iets wat veelal in de jeugd of gestart in de pubertijd tot een ernstig minderwaardig voelen heeft geleid. Daarnaast moet ik toch weer terug komen op iets wat al eerder besproken is. Wanneer is iets raar gek of niet in orde? Wanneer een ander mens er een oordeel over heeft, er iets over zegt of je het gevoel geeft dat het niet normaal is. Vreselijk zeg, waarom is iedereen niet gewoon tevreden met hetgeen hij heeft en krijgt!

Zou je gevoel van eigenwaarde werkelijk alleen veranderen wanneer er iets aan je uiterlijk veranderd wordt, dan ben ik de laatste die zegt dat je er niet aan moet beginnen. Maar stopt het daar? Is een verandering aan je uiterlijk alleen al voldoende om je volwaardig te voelen? Wat zul je er naast hetgeen medisch door een plastisch chirurg of andere arts gewijzigd wordt nog meer mee opschieten? Helpt het je om het gevoel van vroeger weg te nemen, uit te wissen en daadwerkelijk zo te veranderen dat je er nooit meer aan herinnerd wordt? Ik durf je nu meteen te zeggen dat het uiterlijk wel meespeelt maar dat het eigenlijk van nog veel groter belang is dat je jezelf, de persoon die jij van binnen bent recht in de spiegel aan kunt kijken en accepteert. Hoeveel mensen doen er niet een maagverkleining of andere operatie om op het gewicht te komen waarvan ze dromen. Minder snoepen, gezond eten en sporten lijkt me een veel beter plan en dit heeft wanneer je er werkelijk voor gaat en inzet toont, ook veelal een blijvend resultaat.

De tv toont echter zoveel mooie dames en heren die het ogenschijnlijk allemaal voor elkaar hebben. Hebben ze het ook echt voor elkaar of is het alleen hetgeen ze je laten zien en zouden ze zich ook werkelijk goed voelen? De ene healthclinic na de andere opent. Je wordt er verzorgd, in de watten gelegd en natuurlijk kun je jezelf laten opmaken als een echte beroemdheid, voorbeelden genoeg. Voorheen stonden de bladen (Weekend, Story en Privé) vol met bekende Nederlanders en sterren, nu zie je ze elke dag op de televisie, hoe vaker hoe beter. Zij zijn de wandelende reclamecampagne voor de “hele plastische chirurgie wereld”, want wanneer zij dit als bekende Nederlanders doen is het toch niet vreemd en raar, ze laten het hele proces zelfs op de televisie zien.

Dat deze mensen worden opgeleukt om als voorbeeld te dienen zodat het werkelijk lijkt of ze nog strakker, beter en mooier zijn, begrijp je vast wel. Ze krijgen niet alleen een make-over maar er wordt van alles aan gedaan om ze er helemaal geweldig en gezond uit te laten zien. Op die manier zijn zij de werkelijke reclame voor de plastische chirurgie en wat al nog niet meer. Het is je toch zeker wel opgevallen dat al deze geweldig uitziende mensen, mensen met de mooiste stemmen van de wereld en mensen die de grootste prijzen hebben gewonnen door het talent wat ze hebben, ook hun zorgen hebben. Hoeveel mensen zijn er niet opgenomen in een kliniek of ressort om af te kicken van drank en drugs? Hoeveel mensen die door velen als voorbeeld gezien worden zijn ondertussen zo diep en diep ongelukkig dat ze door welk toedoen dan ook besluiten om uit het leven te stappen? En dan volgt nu het aller hardste oordeel, hoeveel mensen kiezen ervoor om ziek te worden en een ernstige ziekte te ontwikkelen?

Echt waar we kiezen ervoor, doordat we leven in angst, met schuldgevoel, woede, teleurstelling, verdriet, jaloezie en noem er nog maar een aantal op. Je kunt nog zoveel aan je uiterlijk veranderen, ontzaggelijk veel geld verdienen en alles kopen wat je hart begeert, maar tevreden zijn en gelukkig zijn zit niet in geld, materie of uiterlijk. Geluk zit hem in hele kleine dingen, het hebben van vrienden, genieten van de natuur, houden van mensen en natuurlijk het meest belangrijke mag ik niet vergeten, daarnaast genieten van alles wat er om je heen is en gebeurt. Wanneer je merkt dat er iets niet in de haak is, kun je er heel hard over gaan schelden, meelopen met de koplopers, die nog veel harder schreeuwen dan jij en daar soms zelfs dingen mee bereiken of totaal niet, juist het tegenovergestelde. Je kunt ook gewoon eens heel goed nadenken, ja nadenken.

Wat wil je nu werkelijk bereiken in je leven, wat is het nut van jou als persoon in dit leven? Wat is je doel, met welke redenen ben jij op de aarde gekomen? Heb je daar weleens over nagedacht, heb jij er werkelijk wel eens bij stilgestaan? Kijk nu voor de verandering eens niet naar de ander, blijf dit keer eens helemaal bij jezelf. Wat kun jij doen in dit leven om een bijdrage te leveren aan jouw eigen ontwikkeling? Ik zou natuurlijk weer verder kunnen gaan over Karma, ik weet dat het zo is en we allemaal, ieder afzonderlijk met het leven wat we leven een bepaald doel dienen. Wanneer iedereen daar eens bij stil zou staan, dan weet ik zeker dat geld, niet meer op de eerste plaats komt te staan. Maar niet iedereen zit te wachten op de “spirituele” uitleg, het stempeltje. We zijn als mens allemaal heel druk aan het bedenken hoe we ons land kunnen redden van de ondergang, van een faillissement, maar in mijn optiek is dit het mooiste en beste wat ons kan overkomen.

De hele wereld failliet en dan niets of niemand uitgezonderd, dan pas zal er een ommekeer komen. Dan moeten we weer over op de ruilhandel en kunnen we werkelijk laten zien waar we goed in zijn. Dan wordt de handel ook weer eerlijk en ontstaan er niet de vreselijk hoge vergoedingen voor de mensen die zich nu over de rug van de ander aan het verrijken zijn. Ook dat is weer zo'n harde uitspraak, maar wel gebaseerd op de waarheid. Op dit moment is het toch net of je oorlog voert, ieder individu in het klein.

We moeten namelijk allemaal eten, drinken en een plaats hebben om te slapen. Alle andere dingen die we in huis hebben verzameld zijn eigenlijk allemaal overbodige luxe. Iedereen holt maar door en kinderen gaan van de school of opvang naar de sportclub, moeten in het gareel en gelid wanneer pa en ma dit willen en krijgen vaak totaal niet meer de zorg die de ouders zelf hebben ervaren toen zij jong waren. Wanneer je om je heen kijkt zijn er nog maar heel weinig gezinnen waarbij alleen één van de ouders werkt en de ander thuis blijft om voor de kinderen te zorgen. Dat is niet meer van deze tijd.

Natuurlijk moet ik je meteen zeggen dat het er niet toe doet dat beide ouders werken, mits zij maar tijd voor zichzelf en de kinderen vrijmaken. Tijd maken, om te weten wat de ander bezighoudt, wat er bij hem leeft, ja dat is gemakkelijk gezegd. We hebben vaak niet eens tijd voor onszelf, hoe kunnen we dit dan in hemelsnaam voor een ander maken? Nou gewoon door iedere dag een rustmoment te nemen, een moment wat dagelijks terugkeert en je de gelegenheid geeft om werkelijk alles van je af te zetten en voor 100 % te genieten van jezelf, de mensen in je leven en van iedereen en alles wat je dierbaar is.

Kost dit geld? Nee, eigenlijk niet, dus waarom zou je het laten. Het meest simpele van alles kost eigenlijk helemaal geen geld, met elkaar samenzijn, een kopje thee of glaasje fris kan er bij iedereen wel vanaf. Mijn moeder was in de crisistijd, die ik heb meegemaakt een echte econoom. Ik ben nog dagelijks blij dat ik veel van haar heb mogen leren. Zij heeft me wakker gemaakt en gebracht waar ik nu ben en met de wijsheid die ik nu bezit. Zowel mijn vader als moeder hebben geen hoge opleiding genoten, maar hebben zich in het leven wel staande weten te houden door hard te werken, er te zijn voor de mensen om hen heen, en daarnaast tijd vrij te maken voor ons en voor elkaar.

Natuurlijk zijn er in het leven wat zij hebben geleefd ook momenten geweest waarop ze met de handen in het haar gezeten hebben. Het is ook niet altijd even gemakkelijk wanneer je een gezin draaiende moet houden bestaande uit kinderen van meerdere relaties, samen te leven met allemaal mensjes met een eigen karakter en eigen manier van denken en doen. Toch is dit voor mij het grootste gedeelte van mijn leven een voorbeeld geweest wat ik nooit had willen missen.

Om nog even een voorbeeld te geven over de wijze waarop mijn moeder me heeft geleerd met geld om te gaan. Net als nu was er in die periode best het nodige mis met de economie. Natuurlijk niet in de mate waarin het nu gaat maar toch. Mijn vader had op het werk een moeilijke tijd, want ook op dat moment ware en veel mensen werkeloos. Wanneer je geen hoge opleiding had genoten en als arbeider werkte was je al blij dat je inkomsten had en werk in de scheepsreparatie als lasser was destijds heel schaars. Begeleiding zoals deze er nu is via het UWV en het CWI was er in die tijd natuurlijk wel maar bij lange na niet op het niveau waarop dit nu functioneert.

[http://www.volkskrant.nl/archief\\_gratis/article1228973.ece/Werkloosheid\\_grote\\_factor\\_bij\\_depressie](http://www.volkskrant.nl/archief_gratis/article1228973.ece/Werkloosheid_grote_factor_bij_depressie)

*Werkloosheid grote factor bij depressie*

op [15 mei '04](#), 00:00, bijgewerkt [11 juni 2009 18:12](#)

***Begin jaren tachtig waren mensen depressiever dan nu. Ook pleegden tussen 1980 en 1986 meer mensen zelfmoord dan in de periodes ervoor en erna. Dat blijkt uit onderzoek van socioloog Vivian Meertens, die deze week promoveerde aan de Katholieke Universiteit Nijmegen.***

*Meertens vergeleek gegevens van het Centraal Planbureau (CPB) over depressieve klachten tussen 1975 en 1996 met zelfmoord-en werkloosheidspercentages van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) uit dezelfde periode.*

*'De overeenkomst is opvallend', zegt Meertens. 'De hoge werkloosheid van begin jaren tachtig heeft duidelijk invloed op het aantal gevallen van depressie en zelfmoord.' Per honderdduizend volwassen Nederlanders pleegde tussen 1975 en 1985 12,5 procent zelfmoord. Tien jaar later was dat 10 procent.*

*Ook verbetering van sociaaleconomische omstandigheden, zoals inkomen en opleidingsniveau leiden tot minder depressieve klachten.*

Omdat mijn vader er de persoon niet naar was om bij de pakken neer te gaan zitten, reageerde hij op elke advertentie die er maar in de krant te vinden was om aan het werk te blijven. En niet alleen mijn vader maar met hem duizenden Nederlanders en mensen uit andere Europese landen.

Niet om een vermogen op te bouwen, maar om het hoofd boven water te kunnen houden. Hij was destijds kostwinner en daarmee verantwoordelijk voor het draaiende houden van een vijf koppig huishouden, waarvan er drie kinderen op het voortgezet onderwijs zaten, en hij moest ook nog een deel alimentatie afdragen.

Iedereen herinnert zich nog wel de structuur van de koppelbazen en wanneer je niet thuis wilde zitten, en nog belangrijker zonder geld, dan was dit een optie die veel mensen gebruikten om zich in hun onderhoud te kunnen voorzien.

### *Uit Wikipedia, de vrije encyclopedie*

*Een **dagloner** is een [arbeider](#) die per [dag](#) werd betaald en die met name in de [land- en tuinbouw](#) werkte.*

*De dagloner had geen vaste betrekking en verdiende daardoor niet als er geen werk voorhanden was. Toch was hij met zijn gezin vaak afhankelijk van één boerderij, waarbij hij op loopafstand woonde. Daarom werden ze in Brabant ook wel kortwoners genoemd. Als de boer arbeidskracht nodig had, blies hij op de [koehoorn](#).*

*Tegenwoordig wordt het incidentele werk in de land- en tuinbouw gedaan door zogenaamde [loonbedrijven](#). Deze hebben werknemers die in [vaste dienst](#) staan. De dagloner was goed te vergelijken met de los arbeider of los werkmans in de haven en industrie. Deze meldde zich 's ochtends op een plaats waar gewoonlijk arbeid geronseld werd. Meestal was dat een café. De [koppelbaas](#) selecteerde de gewenste arbeidskracht en de rest kon het morgen weer proberen.*



Mijn vader werkte tijdelijk voor een koppelbaas in de havens als containerreparateur. Zowel mijn beide zussen als ik hadden een bijbaantje of zaterdagbaantje. Creatief omgaan met de centjes was voor mijn moeder echt een sport. We hadden elke dag warm eten, de ene dag aardappels verse groenten en een stukje vlees en dan weer eens soep met brood, pannenkoeken of bami, nasi of een pastagerecht. In het weekend was er frisdrank en door de weeks limonadesiroop. De flessen frisdrank werden eerlijk verdeeld en ieder had zijn eigen fles waaruit vriendinnetje en vriendjes dan ook een glaasje konden krijgen. In die tijd was dat heel erg bijzonder omdat geen van de ouders van vriendjes of vriendinnen op die manier de kosten in de gaten hoefden te houden.

Vanaf het moment dat we twaalf jaar oud waren besloten mijn ouders ons ook te leren hoe je met kleedgeld om kon gaan. We kregen eens in de drie maanden ieder een gelijk deel van de kinderbijslag om onze eigen kleding te kopen. Op die wijze leerden we meteen dat wanneer je iets kocht wat een groot bedrag van jouw potje afsnoepte, je minder over had voor andere dingen die ook noodzakelijk waren. Want niet alleen de broeken, truien, blouses en jassen moesten gekocht worden, ook de sokken, het ondergoed en de schoenen hoorden daarbij. Dus op jonge leeftijd werd ons al meteen geleerd dat het niet zo handig was om die dure merkkleding aan te schaffen, de markt of Wibra, Zeeman, C&A en andere voordelige zaken boden dan ook werkelijk uitkomst. Dat we dan niet het meest bekende merk droegen, heeft best wel eens geleid tot commentaar van klasgenoten en medeleerlingen op school. Maar ja, ik vond het belangrijk dat hetgeen ik droeg schoon en heel was en wanneer ik het leuk vond, gaf ik niet om de reactie. Het deed me niets, ik wist hoe lastig het was om de eindjes aan elkaar te knopen.

Ik ben me ook nog volledig bewust van de keer dat ik mijn klasgenoten trots vertelde dat ik voor mijn 13<sup>e</sup> verjaardag 25 gulden gekregen had. Ik was daar toen heel erg blij mee, omdat ik ook nu wist wat mijn ouders met dat geld hadden kunnen doen. Natuurlijk volgde daarop ook weer een oordeel van een medeleerling die het destijds iets beter had. Toch jammer dat deze persoon het cadeau wat aan een verjaardag gekoppeld was van groter belang vond dan een stabiele thuissituatie.

Mijn vader was door het werk wat hij deed dan misschien iets minder vermogend, hij was er dagelijks en heeft ons allemaal zien opgroeien. Bij veel van mijn medeleerlingen hadden de ouders zelfs zonder scheiding een afzonderlijk leven. Vaak omdat de man des huizes voor zijn werk soms lange tijd in het buitenland verbleef. Daar zat dan wel een hoger salaris aan vast met alle mogelijke luxe en nieuwste gadgets, maar een “echte vader”, één die iedere avond thuis was, tijdens het eten en waar je mee kon praten, heb ik als van groter belang ervaren.

Ik vraag me soms wel eens af hoe de kinderen van toen er nu op terugkijken, nu zij zelf op een leeftijd gekomen zijn waarbij de eigen kinderen waarschijnlijk op de leeftijd zijn waarop ik toen was. Ik heb er zelf echt heel veel van geleerd en ik ben er nog dagelijks dankbaar voor. De stabiele basis die ik van huis uit heb meegekregen, hebben me geleerd naar de voors en tegens van iets te kijken, voor ik tot een besluit kom. Natuurlijk kun je over één nacht ijs gaan, maar omdat elke beslissing hoe raar dit ook klinkt verregaande gevolgen kan hebben, kies ik toch eerst voor het kijken en dan pas het beslissen. Dit heeft me zeker diverse teleurstellingen bespaard. Dat het soms best wel goed is om teleurgesteld te worden zul je ook begrijpen.

Wanneer alles in je leven namelijk van een leien dakje gaat, leer je ook totaal niet met tegenslag omgaan. Ik kan je zeggen dat mijn leven de nodige pieken en dalen heeft gekend, ik noemde mezelf eerder in dit boek al een alpinist. Hierdoor kan en mag ik zeggen, dat ik, van alles wat ik heb meegemaakt in mijn leven iets geleerd heb, zowel van de positieve als van de minder leuke dingen. Natuurlijk zijn de minder leuke ervaringen vaak niet de dingen die je nogmaals zou willen meemaken, maar ik heb daar wel het meest van geleerd. En zoals ik al eerder schreef, heeft mijn opvoeding daar wel een hele duidelijke bijdrage toe geleverd.

Ik weet ook dat iedere ouder zijn kind wil behoeden voor tegenslag en moeilijke momenten. Dat deze momenten ook waardevol zullen blijken in het leven wat je leeft, kun je alleen maar achteraf bezien. Mede door alle dingen die er gebeurd zijn, weet je dan vanzelf wat je moet doen om dit niet nog een keer te laten gebeuren, en bega je niet weer dezelfde fout. Wanneer er dingen zijn gebeurd die je door toedoen van anderen zijn overkomen is het natuurlijk lastiger. Dit soort zaken zijn niet altijd uit te sluiten. Wanneer je er echter vanuit gaat dat het meer iets zegt over de persoon die het jou aandoet en je kunt je in hem verplaatsen, dan leer je vanzelf ook sneller te vergeven. Ja, hoor denk je nu, iemand rijdt mij aan, pleegt ontucht met mij of noem maar eens iets op en dan moet ik die persoon vergeven? Ik ben een mens dan kun je dit toch niet van mij verwachten? Is dat zo? Kun je iemand iets niet vergeven of wil je het niet? Al weer een hele lading vragen, waar niet ik, maar jij het antwoord op zult moeten geven. Het gaat om jou, niet om mij. Het enige wat ik wil bereiken is dat mensen niet klakkeloos een oordeel vellen zonder te weten wat de achterliggende motieven van iemand zijn.

Natuurlijk is het nooit goed te spreken wanneer iemand een ander moedwillig iets aandoet, daar moet ook een juist oordeel over geveld worden. Dat er aan het rechtsysteem in Nederland de nodige dingen niet kloppen is wel degelijk iets wat aangepakt dient te worden. Toch is het voor de persoon die het overkomt, de persoon die iets wordt aangedaan een stuk beter wanneer hij of zij vergeven kan. Door mensen dingen te vergeven krijg je zelf meer lucht en ruimte voor andere dingen en gedachten. Vooral het laatste. Iets wat iemand negatief bezighoudt vreet energie, iets positiefs geeft energie. Ook hierin zullen mensen een juiste balans moeten vinden en ja hoor daar komt het weer, het van je afschrijven is “de methode en manier” om dit te kunnen realiseren.

Erover praten is altijd goed, je kunt het zelfs opnemen en later terugluisteren, wanneer je het daarnaast opschrijft wordt het ook zichtbaar en kun je er nog veel makkelijker afstand van nemen. Je hebt het losgelaten. Natuurlijk is het fijn om er iemand in te betrekken, zodat je het kunt delen. Begrijp echter goed dat niet iedereen er aan toe is om alles wat jij wilt delen aan te horen. Geheimen hebben is nooit goed, wanneer je echter in een relatie en het maakt daarbij niet eens uit watvoor relatie, werk, privé, therapeut of wat dan ook, hoort dat de ander er niet mee overweg kan dan is het goed om dit soort dingen niet meer bij de betreffende persoon neer te leggen. Het met het papier delen is voor iedereen en altijd goed, maar in dit geval helemaal de juiste oplossing. Toch blijft het wel goed om alles waar je mee bezig bent te blijven delen, het inhoudelijke kun je achterwege laten tenzij de persoon er zelf naar vraagt. Dit scheelt een hele berg irritatie en op deze wijze zorg je ervoor dat de verstandhouding met de persoon (werk, privé, therapeut of wat dan ook), goed blijft.

Nog niet iedereen is klaar om met bepaalde zaken om te gaan. Niet omdat iemand verder is, meer of minder, maar gewoon omdat iemand anders is. We kunnen ook niet allemaal gelijk zijn in het leven, net zoals niet iedereen hetzelfde leuk vindt, zijn mensen soms nog niet op het punt aangekomen dat ze met bepaalde dingen om kunnen gaan. Natuurlijk kan dit veranderen. Je moet dit echter nooit afdwingen. Door dwangmatig iets aan iemand te willen leren of te laten zien, wordt je vaak geconfronteerd met het tegenovergestelde. Ook dit heb ik meerdere malen in mijn leven ervaren, hoe moeilijk dit ook is, het heet mensen in hun waarde laten. Je kunt het noodzaak of kwaad noemen. Wanneer je in je hart weet dat de personen waar jij mee leeft, werkt of waar je anderzijds mee verbonden bent, jou steunen is dit al voldoende.

Ik kan en mag natuurlijk nog veel meer schrijven, voor nu is dit uiteindelijk weer voldoende om mee aan de slag te gaan. Ik wens iedere doener, in de wereld van denkers heel veel geluk met het creëren van oplossingen het aanpakken van misstanden en vertrouw erop dat wanneer we dit samen doen, de wereld er een stuk mooier uit gaat zien.

*Nawoord:*

*Met dit boek wil ik mensen wakker schudden, door ze te confronteren met feiten! Wanneer je alleen maar afgaat op wat een ander zegt, doet en denkt dan kun je wel eens bedrogen uitkomen. Juist door dit te laten zien, en je te laten ervaren dat ieder mens zijn eigen keuzes moet maken en dus verantwoordelijk is voor het creëren van zijn eigen geluk, vertrouw ik erop dat er een ommekeer plaatsvindt. Dat je je eigen geluk in handen hebt en dit niets te maken heeft met bezit, is iets wat heel veel mensen nog niet beseffen. Dit komt mede omdat alles nog te goed gaat. Wanneer je dit weet en daadwerkelijk beleeft, kun je ervoor kiezen om mee te gaan in de stroomversnelling of gewoon je eigen koers te varen. Ik heb voor het laatste gekozen en daardoor mogen ervaren dat er nog zoveel te ontdekken is. Het is alsof er een hele nieuwe wereld voor mij is opengegaan.*

*De dagelijkse dingen die ik voorheen als vanzelfsprekend beschouwde ben ik gaan waarderen, dat dit mede is gekomen doordat mijn moeder op 6 april 2009 plotseling is overleden, is voor mij duidelijk. Want niemand kan ontkennen dat hetgeen je van huis uit mee krijgt je basis vormt. Dat je daarna zelf kunt beslissen hoe dit verder verloopt door het maken van eigen keuzes en het nemen van je verantwoordelijkheid is iets wat iedereen mag ervaren. Ik vertrouw erop dat iedereen die dit boek leest, wakker wordt en voor zichzelf kiest. Leef je leven alsof iedere dag je laatste dag is, voor je het weet is jouw tijd gekomen en dan kun je je wel afvragen waarom je dit of dat niet hebt gedaan. Dit helpt alleen niet en extra tijd krijg je alleen maar door je leven op de juiste manier te leven. Wees trouw aan jezelf, aan iedereen die en alles wat leeft!*