

Bram: 'Als je werkt vanuit universele wetten, werkt de kosmos met je samen.' Richard: 'Ik heb geleerd om niet te snel te oordelen en mensen niet te snel in hokjes te plaatsen.' Annemiek & Jeroen: 'Wij kunnen niet leven zonder onze muziek.'

TREF

MAGAZINE over mensen van om de hoek

*Want
iedereen
hoort erbij!*

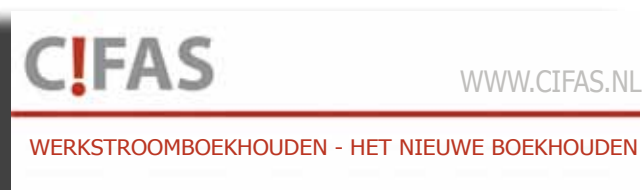
TREF Redactie en Informatie:

Aureliavinder 58 | 8016HC Zwolle | tel. 038-4653244
info@TREFmagazine.nl | www.TREFmagazine.nl

Aan deze TREF werkten mee:

Mathilde van Hulzen, Kees Huis in 't Veld, Janneke Pelle, Bert Schoonhoven, Jenny Kamps, Frans de Jong, Ward de Weerd en anderen.

TREF Magazine wordt gesponsord door:



Niemand wordt met een gebruiksaanwijzing van zichzelf, de wereld of het leven geboren en toch maakt iedereen er op zijn eigen wijze iets unieks van. Iedereen **participeert** op de een of andere manier in deze **maatschappij**. Tegelijkertijd wordt onze samenleving steeds harder en voller, mensen zijn gehaast en sneller in hun oordeel en veroordeling.

TREF biedt een plek aan de verwondering over de **veerkracht** van mensen. Ook zetten we ons met TREF in voor een ideëel doel: het bevorderen van maatschappelijke integratie. We doen dat door mensen uit de hele **samenleving** aan het woord te laten over hun leven. In TREF tref je maandelijks persoonlijke verhalen van mensen om de hoek. Zij vertellen wat hen beweegt en motiveert, wat hun **dromen** en **passies** zijn. Daarmee bieden we niet alleen inspiratie, maar willen we ook een gevoel van verbondenheid oproepen. Want mensen echt leren kennen, doet **erkennen**.

Adverteren, doneren, sponsoren

Voor bedrijven en instellingen vormt TREF een unieke manier om invulling te geven aan maatschappelijk verantwoord ondernemen. Met een advertentie, donatie of sponsorschap draagt u een steentje bij aan de **samenleving**. Toon uw betrokkenheid: bel of mail en ontdek de mogelijkheden:
info@TREFmagazine.nl, Mathilde van Hulzen 024-3002133 of Marijke Mosterman 038-4653244.

Abonneren

TREF is gratis. Kijk voor de TREFpunten op TREFmagazine.nl. Een abonnement is mogelijk, je betaalt alleen de verzend- en administratiekosten: € 35,00 per jaar. Maak het betreffende bedrag over op bankrekeningnr. 656 003 413 t.n.v. Marijke Mosterman Journalistieke Producties onder vermelding van naam en adres, en je ontvangt TREF per omgaande.



Cover

Iedereen die in TREF komt, wil eigenlijk best wel graag op de cover. En weet je, wij gunnen iedereen die plek ook. Want wij vinden iedereen even belangrijk. De keuze is dan ook altijd moeilijk te maken. Daarom hebben we in deze TREF drie covers gemaakt. Je kunt hem vouwen zoals je hem hebben wil, met de cover van je eigen keuze voorop. En als je geen keuze kunt maken, wissel je het gewoon af. Met TREF kun je alle kanten op!

IN TREF 24:



RICHARD



ANNEMIK en JEROEN



BRAM



OUTSIDERS ART

Kunst: Truus van Buren	8
WartdeW	12
De Terechte Kronkel	13
Door het oog van TREF	14
Janneke's belevenissen	16
Jenny's bespiegelingen	21
Mathilde's Recept	27
Puntenslijper	28



BRAM

Met beide voeten *TERUG* op aarde

Marijke Mosterman

Het leven van Abraham Ruilof Jan van Putten (36), roepnaam Bram, heeft lang in het teken van het Grote Zoeken gestaan. Hij had 55 uiteenlopende baantjes, verhuisde, eenmaal uitwonend regelmatig, had van tijd tot tijd een relatie en jarenlang vertoefde hij onder invloed van softdrugs tussen steeds hogere vibraties in de vibratie-hiërarchie waar de wereld naar zijn mening uit bestaat. 'In die hogere sferen zocht ik naar het bijzondere in mijzelf en het geheel waarvan ik deel uitmaak', verklaart hij. 'Maar op een gegeven moment was het nodig om de aarde weer te voelen met beide voetzolen.'



Derde oog

‘Mijn jeugd was mooi en veilig, ik groeide op in een fraai omkaderde buurt in Zwolle-Zuid met een langgerekt park erachter. We visten er, we speelden er oorlogje, we deden er de spelletjes die kinderen vroeger deden. Ik had veel vrienden en werd altijd als eerste gekozen omdat ik overal goed in was. Creatief, sportief, in alles eigenlijk. Als ik iets uitgelegd kreeg, snapte ik het en wilde ik het verbeteren. Ik kon niet tegen onrecht. Als iemand bij het blaaspijpschieten een spel voorin het papieren pijltje deed, was ik de eerste die er wat van zei. Hoewel ik heel sociaal was, heb ik me vaak toch een halve buitenstaander gevoeld. Hoe dat kwam, ontdekte ik pas toen ik 27 jaar was. Iemand zei tegen mij: “Bram, ik zou het fijn vinden als je eens door je fysieke ogen kijkt”. Toen kwam ik erachter dat ik tot die tijd niet de mogelijkheid had om bewust te switchen tussen mijn fysieke ogen en mijn derde oog. Met het derde oog kan je zien wat er bij mensen op het onbewuste niveau gebeurt. Omdat bij de meeste mensen het bewuste gedrag niet strookt met wat ze onbewust uitstralen, voelde ik me een buitenstaander. Het klopte niet. Ik heb mensen heel lang gewantrouwd. Totdat ik erachter kwam dat ze er gewoon weinig aan konden doen, dat het echt een onbewust proces is. Ik ben geboren met een bewuster onbewuste, als het ware. Ik heb geëxperimenteerd met het derde oog, op het gebied van gedachten en gevoelens lezen, maar dan kom je wel aan de donkere, occulte kant en dat was niet wat ik wilde. Het voelde niet goed. Met gedachtenkracht kun je heel wat manipuleren. Niets staat los van elkaar, alles is met elkaar verbonden, er is geen lege ruimte. Alle vibraties kunnen elkaar beïnvloeden. Ik moest mijzelf leren afsluiten, en een “iron suit” creëren, zoals Gideon in de bijbel heeft. Anders verlies ik mijn authenticiteit.’

Rebels

‘Op de basisschool was ik een goede leerling, ik was sociaal en pienter en ging bijvoorbeeld weddenschappen aan met de leerkracht. Over het spellen van woorden, over de vraag of ik in de hoogste versnelling van mijn racefiets de Lemelerberg op kon fietsen. Dat laatste lukte ternauwernood. Mijn ouders vonden mij een bijzondere jongen en dat werd wel eens besproken. Het was goed bedoeld, ze waren trots op mij. Maar je hoort dat dus als jong kind. Ik dacht: ik ben bijzonder, dus ik ben anders dan andere kinderen. Dat gegeven heeft me tot ver in mijn puberteit wel eenzaam gemaakt ja. Verder kabbelde alles voort. Ik werd weinig gestimuleerd om te presteren, mijn ouders hebben mij opgevoed volgens de filosofie van Kahlil Gibran. Hij zegt in zijn boek De Profeet: “Uw kinderen zijn uw kinderen niet, zij zijn de zonen en dochters van ‘s levens hunkering naar zichzelf”. Dat houdt in dat ouders hun kinderen niet bezitten, ze dienen dan ook niet hun eigen tekortkomingen of on vervulde wensen op hen te projecteren. Mijn ouders lieten mij vrij, als het ware. Nu kan ik zeggen dat dat goed is, maar destijds heb ik het er wel zwaar mee gehad. Het had iets grenzeloos. Ik moest veel zelf onderzoeken. Het uitte zich ook op school: ik heb vijf jaar over drie havo-jaren gedaan en toen ben ik maar naar het mbo gegaan, Facilitaire Dienstverlening. Dat sloot aan bij de baantjes die ik in de horeca had. Het sociale aspect van school vond ik wel leuk, maar ik was weinig bezig met leren. Dat had niet mijn interesse. De opgelegde educatie heb ik nooit geaccepteerd. Wat mij betreft had mijn innerlijke leven prioriteit boven de vaste structuren die de maatschappij aanhoudt. Ik deed alleen mee omdat het moest. Later werd ik rebels en ging ik softdrugs gebruiken. Terwijl andere jongeren zich in hun vrije tijd in het uitgaansleven stortten, stond ik met een groepje vrienden jointjes te roken, voornamelijk in een tunnel in de buurt. Het mbo-diploma haalde ik ook niet, drie maanden voor het examen werd ik vriendelijk toch dringend verzocht te vertrekken wegens een

Bram, zijn vriendin Maartje en zijn bijna tweejarige dochtertje Maja wonen in een klein dorpje dichtbij de IJssel. Het huis is rustig en sfeervol ingericht. De radio staat zachtjes aan, afgestemd op een klassieke zender. Er is van alles te zien. Op een muur is een muurschildering aangebracht, die weerspiegeld wordt in een door Bram vormgegeven bijzonder spiegelobject aan de tegenoverliggende muur. Er staan mooie, goed verzorgde planten. Her en der zijn half-edelstenen te zien. Boven een teak-houten tafel tussen twee grenen banken hangt een fraaie, koperen lamp, waaraan met een bijna onzichtbaar draadje een stervormige steen is verbonden. Het is een Merkaba, legt Bram uit, een term voor een geometrische vorm van het fijnstoffelijk lichaam waarmee je astraal kan reizen. De esoterische invloed in het huis is van Bram. Hij is de huisman, vriendin Maartje werkt vijf dagen per week. Zo zijn de taken naar beider tevredenheid - en die van Maja- verdeeld. Bram vertelt:



overdaad aan verzuimuren. Later heb ik er wel spijt van gehad dat ik nooit diploma's heb gehaald: daardoor heb ik jarenlang onder mijn niveau gewerkt.'

Zo binnen, zo buiten

'Tja, wat leverde het blowen mij op? Het bracht me in de wereld van engelensferen en later ook aartsengelen. Met dat laatste bedoel ik de archetypische beelden, geen wezens met vleugels. Voor mij bestaat alles uit energie. Engelen zijn meestal gewone mensen met hoge energie; aartsengelen hebben een nog hogere energie. Ze staan nog dichterbij de goddelijke vibratie, en zo heb je een hele hiërarchie aan vibraties, ik kan het momenteel niet anders uitleggen. In de wetenschap gebruikt men de eenheid herz (Hz), toonhoogte of aantal trillingen per seconde. Ik heb altijd gezocht naar wat ik ben, naar waarom mensen mij een bijzondere jongen vonden. Hoe dichterbij ik bij de hogere energie kwam, hoe meer ik gestimuleerd werd om met mijn derde oog te kijken, en mijn hooggevoeligheid te gebruiken. Ik was (en ben) een engel. Dat betekent niets anders dan "boodschapper" als je de bijbel erop nakijkt. Daarbij gaat het om boodschappen zoals: "zo binnen, zo buiten", of, zoals de mythische filosoof Hermes Trismegistus zegt: "zoals boven, zo ook beneden en zoals beneden, zo ook boven". Die hermetische filosofie is soms lastig uit te leggen. "Zo binnen, zo buiten" betekent als het ware: "Als je huis aan de binnenkant niet op orde is, is je geest dat ook niet". Het is eigenlijk zo eenvoudig, het hele leven is eigenlijk zo eenvoudig. Ik werk op een praktische manier met deze basisgedachte. Zo ben ik bijvoorbeeld bezig een goede vriend wat ruimte te geven in zijn leven, door verzamelde objecten naar de kringloop te brengen of met de vuilnis mee te geven. Ik coach mensen, maar het liefst zou ik een grotere invloed willen hebben omdat ik inmiddels kennis heb ontwikkeld. Ik wil graag trainingen geven en coach van coaches worden.'

Dat kan lichter!

'Nadat ik de onderwijsscene had verlaten, kwam er een periode dat ik mijn tijd veelvuldig spendeerde in de coffeeshop, mijn tweede woonkamer als het ware. Ik gebruikte weinig woorden, maar observeerde. Ik doorzag veel om mij heen en begon de mensen door te krijgen. Daar heb ik veel van opgestoken. Zoals de Denker des Vaderlands Hans Achterhuis ooit eens zei in "24 uur met Theo Maassen": "Als je wilt weten wie je bent, doe andere mensen na. Zo kom je er achter wat je niet en wel bent". Omdat ik heel gevoelig ben, kan ik makkelijk andermans vibratie tot me laten. Inmiddels kan ik bij me houden wat ik wil hebben en van me afschudden wat ik niet nodig heb. Eerder nam ik heel veel vibraties van anderen over en omdat ik niet wist hoe het werkte, raakte ik mijn authenticiteit kwijt. Later leerde ik daar mee omgaan. De andere helft van de tijd had ik allerlei baantjes. Eerst in de horeca, later heb ik anderhalf jaar bij de PTT gewerkt, in de nachtdienst. Daar werd ik een halve zombie van. Aansluitend werkte ik in een broodjeszaak en bij andere bedrijven en organisaties. Omdat ik onder mijn niveau werkte, voerde mijn lichaam de werkzaamheden als vanzelf uit. Ik gebruikte mijn ogen en hersenen om menselijk gedrag te observeren en de structuren in de maatschappij. Ondertussen was ik op mijzelf gaan wonen. Ik woonde aan de Zwarteweg en dat was ook de zwartste periode van mijn leven. Ik hecht waarde aan dergelijke symboliek. Omdat ik weinig op had met maatschappelijke verantwoordelijkheden, vergat ik enkele maanden de huur te betalen. Het geld ging op aan softdrugs en andere dingen. Daarnaast was mijn basisgedachte dat iedereen toch gratis recht had om ergens op deze aarde te vertoeven. Maar ja, de huurbaas had andere ideeën. Die klopte na drie maanden aan en ik werd mijn huis uitgezet. In het volgende huis vergat ik weer de huur te betalen en werd ik weer verwijderd. Ik had ook niet geleerd

om dergelijke verantwoordelijkheden te dragen, vertoefde in heel andere, lichtere sferen. Bovendien vond ik het raar om mee te werken aan een maatschappij die mij niet aanstond. Ik dacht: "Wat is hier toch aan de hand? Dat kan lichter! Dat kan veel lichter en gemakkelijker!"

Zover van de realiteit

Mijn ouders lieten mij met rust, maar waren wel heel bezorgd over mijn softdrugsgebruik. Doordat vibraties van de een naar de ander gaan, maakte ik me ook steeds ongeruster over mezelf. Ik werd depressief en raakte steeds verder verwijderd van algemeen heersende vibraties. Ik trad als het ware uit het lijf en leefde steeds meer in de geest. Ik was een rebel in woorden, niet in daden. Ik sprak over onrechtvaardigheid, menselijke onbeschoftheid, manipulatie en het kapitalistische systeem en zo. Ik zei van alles en deed niets, mijn lijf hield zich rustig. Totdat mijn vader op een gegeven moment zei: "Bram, er komen nu woorden uit je mond, die zijn zo licht, het lijkt wel alsof ze rechtstreeks uit de hemel komen. Maar het is zover van deze realiteit dat wij niet meer begrijpen wat je zegt. Wij kunnen er niets mee. Wil je weer terug komen?". Hij zei het met zo'n goede intentie, met zoveel liefde, dat het tot mij doordrong en ik hem begreep. Op dat moment besloot ik weer terug te komen op aarde. Ik was 27 jaar. Vanaf mijn veertiende was ik eigenlijk constant onder invloed geweest.'

Als cliënt

'Ik had het zwaar. Ik was inmiddels in Utrecht terecht gekomen, waar mijn toenmalige vriendin studeerde. Ik werkte er met verslaafde dak- en thuislozen. De vriendschap raakte uit, ik had dat al aan zien komen. De vriendschapssteen die ik gekocht had, een chrysocola, was in twee stukken geknapt. Toen dacht ik al: "Zo binnen, zo buiten". Zo is het leven, dat gebeurt. Je kunt er alleen maar achteraan leven. Twee weken later was de relatie ten einde. Ik verhuisde naar een kraakpand in Zwolle. Het arbeidscontract in Utrecht werd niet verlengd. Ik heb nog getracht een opleiding te volgen, maar toen ik ontdekte dat ik degene intervisie ging geven die mij intervisie moest geven, ben ik er weer mee gestopt. Op advies van een collega heb ik me aangemeld bij de Arta Lievegoedgroep, een antroposofische instelling voor verslavingszorg. Niet als medewerker, maar als cliënt. Het was een intern traject van een jaar. Het voortraject van zes weken duurde bij mij dertien weken omdat ik uit heel hoge sferen moest komen. De rest van de tijd bewoonde ik met veertien andere ex-verslaafden een grote villa. We kregen kunstzinnige therapie, spraaktherapie, we werkten in de tuin, deden de huishouding, kregen haptonomie, euritmie; allerlei heilkundige therapieën werden aangeboden. Mij sprak haptonomie het meest aan. Het hielp heel goed allemaal. Een jaar lang heb ik niets anders gedaan dan terugkeren in mijn lijf. Zorgen dat ik weer mijn voetzolen voelde. Eerst was ik bang dat ik de informatie kwijt zou raken die ik in de hogere sferen had vergaard, maar mijn mentor zei: "Bram, wees maar niet bang, dat kan helemaal niet. Landt maar gewoon." Ze begrepen mij precies. Ze waren niet bezig met symptoombestrijding van verslaving, maar met bewust maken van de oorzaken. En de verantwoordelijkheid lag bij jezelf. Je committeerde je aan de structuur aldaar: een strak dagritme, geen televisie, geen radio, geen input van buitenaf, alleen een krant die je met veertien mensen moest delen. Je kon vertrekken als je dat wilde, maar dan kon je niet meer terugkomen. Ik bleef. Ik voelde dat het goed voor me was. Het hogere heb ik nooit verloren, maar ik sta nu met de voeten op de grond. Het is werkbaar. Vroeger was ik neurotisch met zelfkennis bezig, nu ben ik nog steeds met zelfkennis bezig, maar niet meer op een neurotische manier. Vroeger deed ik het in eenzaamheid, nu in verbinding met anderen. Maar het kostte tijd. Na een jaar was ik niet klaar. Ik moest uit mijn door

softdrugsgebruik verlengde puberteit rap richting emotionele volwassenheid groeien. Ik vroeg aan mijn mentor: "Hoe lang duurt het voor ik mijn werkelijke leeftijd weer heb bereikt?" Hij zei: "Zeven jaar Bram, zeven jaar". En dat was ook zo. Ik was 33, 34 jaar voordat ik mijn draai had gevonden.'

Voeten op de grond

'Vanuit de therapie volgde ik een opleiding tot meubelmaker: met de handen werken, mooie dingen maken. Uiteindelijk ging ik aan het werk bij een interieurbedrijf, maar het ging niet goed. Ik wilde graag creëren, tot op de tiende van millimeters werken, meubels maken. Maar ze lieten me steeds meer lopende bandwerk doen. Ik legde uit dat ik dat niet wilde. Ik was tenslotte aangenomen als leerling meubelmaker. Zij zeiden "werkweigering", ik zei "ziekmelding". Dat is definitief het einde geweest van mijn pogingen om voor een baas te werken. Ik heb maar één werkgever en dat zijn de hogere krachten waarvan wij allen deel uitmaken. Dat is wat bij mij past. Zo is mijn filosofie op dit moment: we dienen te leren vanuit ons hart te denken, en er goed naar te luisteren, want daar zit de mooiste vibratie. We hebben altijd zelf de keuze, maar we moeten ons ook beseffen dat die keuzes beïnvloed kunnen worden door vibraties (gedachten en woorden) van anderen. Voorbeeldje: laatst werd ik ineens wakker en zat ik rechtop in bed. Het kwam door mijn vriendin. Ze zat beneden en dacht: het wordt wel eens tijd dat Bram uit bed komt. En mijn lichaam reageerde daarop. Je bepaalt niet alleen, alles staat met elkaar in verband. Dus je moet altijd alert blijven op de vibraties die anderen op je afvuren, bewust of onbewust. Ik gebruik een "iron suit" waar nodig. Hoe hooggevoeliger, hoe lastiger het is. Ik ben nooit gediagnosticeerd als hooggevoelig, maar ik weet van mezelf dat ik het ben. Vaak zie ik mensen die de diagnose adhd hebben gekregen, terwijl ze hoog sensitief zijn. Die kunnen de vibraties van buitenaf niet goed buiten zichzelf houden en daar worden ze onrustig van. Ze krijgen medicijnen; artsen doen aan symptoombestrijding, terwijl ze aan bewustmaking van de oorzaken zouden moeten doen. Het zou verschil maken als mensen geduld met zichzelf en anderen zouden hebben. Maar ja, de maatschappij wil dat de mensen snel weer productief zijn, dus bedenken ze er een pilletje voor. Ik ga zelf eventueel voor "alternatieve" medicatie. De kruiden, de edelstenen, de heelmeesters. Alles wat niet door "big farma" is bedacht. Als de natuurlijke medicatie niet meer werkt kun je daar altijd nog op terugvallen als het echt nodig is. Maar het doet vaak meer schade dan goed, vind ik. Ik ben meer van "de voeten op de grond zetten".'

Liefde op het eerste gezicht

'Tijdens het gedoe met dat laatste bedrijf waar ik werkte, leerde ik mijn vriendin kennen. Het was liefde op het eerste gezicht. Ik ging met een vriend naar een muziekfestival in Duitsland, en op het laatste moment zei hij dat er nog iemand mee ging. Daar kwam Maartje aan, op de motor. Ze zette haar helm af en ik was verkocht. Zo stoer, zo niet truttig. Al snel sprak ze de memorabele woorden: "Ik ben eigenlijk alleen maar op zoek naar een huisman". Toen heb ik mijn vinger opgestoken. Het klikte, wat haar betreft was het ook liefde op het eerste gezicht. Drie maanden later was ze zwanger. We zijn eigenlijk heel verschillend: ik ben onbegrensd opgevoed, Maartje is een domineesdochter die in bepaalde banen heeft moeten leven en zich moest conformeren aan regels. Ik ben huisman, zij werkt vijf dagen per week bij het Kadaster. Daarnaast is ze lijsttrekker van D66. Een partij die uitgaat van eigen kracht van mensen. Daar sta ik helemaal achter. We hebben inmiddels een dochter van bijna twee jaar, Maja. Ik was er helemaal klaar voor, voor het vaderschap. We voeden haar op met de methode rust, reinheid en ritme. Vanuit mogelijkheden, niet vanuit de onmogelijkheden. Het woordje "niet"



Bram: 'Deze ring staat voor mijn verbonden zijn met Maartje, Maja en de aartsengel Michaël in de wereld van de Geometrie. Vandaar de letter 'M' erin.'

snappen kinderen niet. Je kan ze beter vertellen wat wél kan en wat je van ze wilt. Evenzo zie ik het hele leven. Dat is een goed uitgangspunt en het gaat prima. Ik ben gelukkig. Het is eigenlijk allemaal heel mooi gegaan, na de therapie. Ik dacht eerst dat ik van alles moest, maar toen ik tijdens een cursus bij de Rozenkruisers sprak over al mijn plannen die nooit werkelijkheid werden, zei iemand: "Bedenk maar eens een heel jaar geen plannen, kijk wat er op je weg komt". En dat heb ik gedaan. En zo gebeurden er allemaal mooie dingen. Mijn onbewuste rammelde als het ware ineens de materie in en alles waarin ik nu leef ontstond. Een lieve vriendin, een prachtige dochter, een huis, de edelstenen, een auto, een motor, projecten, ideeën. Niet meer bewust allerlei plannen maken, maar gewoon de kansen grijpen die je op je levenspad tegemoet komen. Dat is een prachtige methode.'

Stipjesconnector

'De maatschappij is de maatschappij. Ik heb geaccepteerd dat de dingen zijn zoals ze zijn. Graag draag ik een steentje bij, waarbij ik een duidelijke toekomstvisie heb. Die heeft te maken met duurzaamheid, al vind ik de term niet kloppen: in het

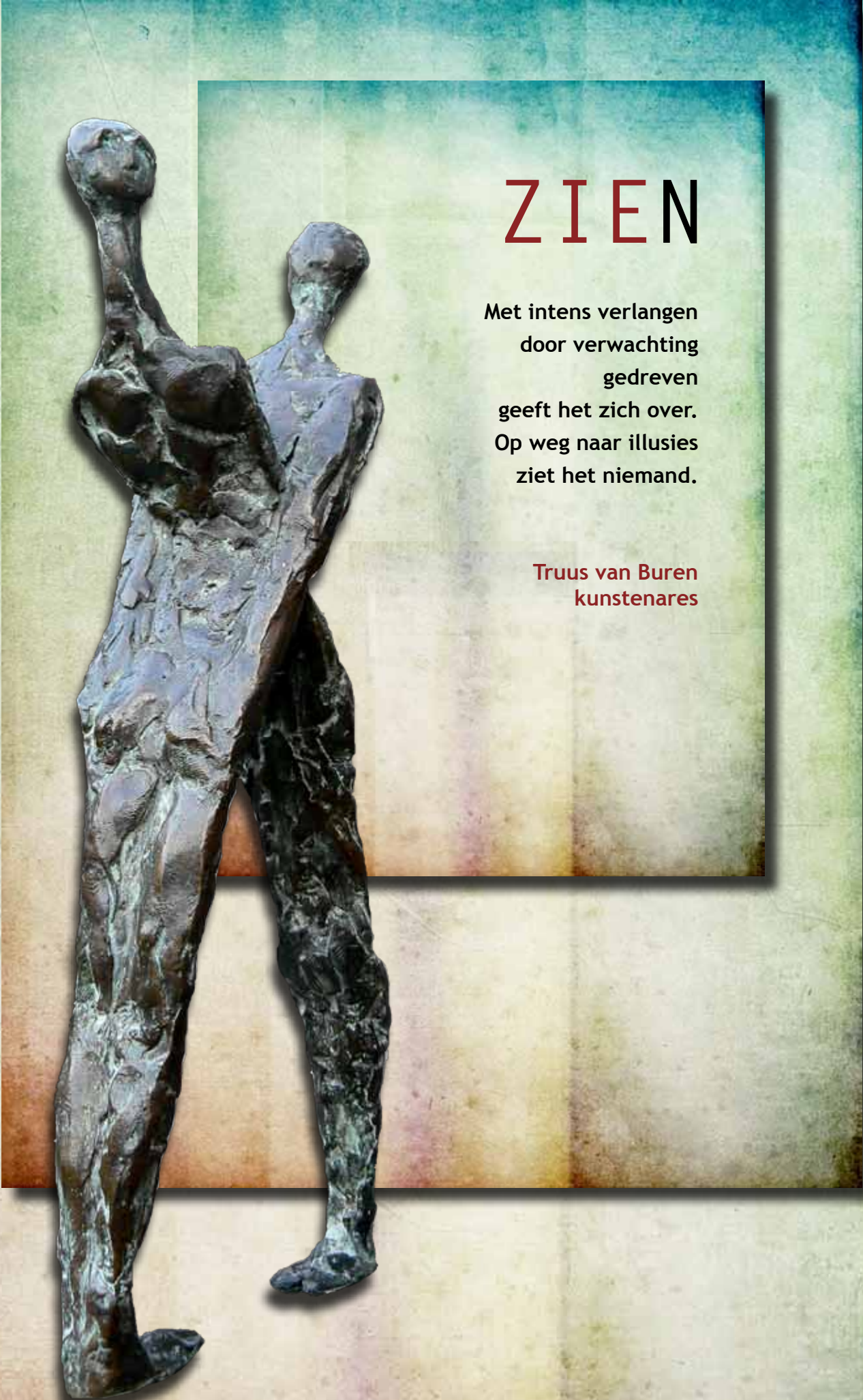
kader van omdenken noem ik het liever goedkoopzaamheid. Ik streef naar zoveel mogelijk zelfbewustzijn en tracht mensen in ontmoetingen te leren hoe dat te doen. Hoe ga je om met je energie, wat schaadt je en wat baat je en wat is je rol daarin. Daar zit alles in. Ik fungeer als denktank, dat is mijn rol. Profeet klinkt te bijbels. Een wandelende, 21ste eeuwse denktank die alle aanwezige technologieën en ideeën op een bewuste manier gebruikt richting participerende, duurzame samenleving, een coach van de coaches. Ik ben een echte stipjesconnector, zodat het geheel een mooie tekening wordt.'

Mooie dingen

'In Zwolle is enkele jaren geleden het natuur- en milieucentrum Ecodrome opgehouden te bestaan. De gemeente is op zoek naar een nieuwe invulling. Ik ben een plan aan het ontwikkelen om zoveel mogelijk mensen in een uitkeringssituatie aan werk te helpen. Veel uitkeringsgerechtigden willen wel graag werken, maar niet verzanden in een opgelegde functie die niet bij hen en hun toekomstvisie past. Als dat niet parallel loopt, gaat het niet goed. Veel mensen van mijn leeftijd willen participeren op een duurzame ecologische manier, met behulp van onder andere biologische landbouw, permacultuur en nieuwe bouwmethoden. Ontwikkelen op eigen kracht. Dat kunnen we op het terrein van het Ecodrome realiseren. Basis-schoolleerlingen kunnen er leren waar voedsel vandaan komt. En er kunnen cursussen, excursies en workshops gegeven worden. Het is een educatief, commercieel en eco-gericht plan, waar heel veel mensen baat bij kunnen hebben. Inmiddels heb ik een heel netwerk opgebouwd, ik heb overal contacten. Ik heb nog mensen nodig die mijn visie begrijpen en ondersteunen, en ik kan nog wel personen gebruiken met een netwerk in de financiële wereld en in de wereld van de gemeentepolitiek. Ik ben klaar voor de toekomst en ik wil mijn medemensen dienen in het ontwikkelen richting de toekomst. Als gnosticus hou ik me aan het gezag, maar mijn morele waarden hebben prioriteit.'

'Ik voeg graag iets lichters toe aan de maatschappij, en wil daarbij orde aanbrengen in de chaos waarin we zijn verzand. Het leven is zo eenvoudig, maar het wordt vaak zo gecompliceerd gebracht. Helemaal niet nodig. Als je werkt vanuit universele wetten, werkt de kosmos met je samen. Wat mij betreft gaan er veel mooie dingen gebeuren.'





ZIEN

Met intens verlangen
door verwachting
gedreven
geeft het zich over.
Op weg naar illusies
ziet het niemand.

Truus van Buren
kunstenares



EROTIEK, porno & VERBODEN KUNST

Zijn wij in 2014 zoveel preutser geworden in onze manier van kunst beschouwen? Dat is de vraag die wij onszelf gesteld krijgen bij de nieuwste expositie van Amsterdam Outsider Art. Een bonte verzameling kunst die de grenzen opzoekt van wat men in het algemeen toelaatbaar vindt vandaag de dag, als het om erotiek binnen de kunst gaat.

In de vijf jaar dat Amsterdam Outsider Art bestaat, is er heel wat kunst voorbij gekomen. Prachtige, kleurrijke kunst die in de meeste gevallen bewondering bij de bezoekers opriep. Maar meteen al in het begin was er beroering bij een aantal tentoongestelde werken van Outsider Art Kunstenaar Hein Dingemans. Aborigines met enorme getatoeëerde penissen keken de verwachtingsvolle bezoekers lachend aan. Deze werken waren inmiddels al wereldberoemd binnen de Outsider Art wereld en werden door de kenners gezien als de crème de la crème van wat er zoal gemaakt wordt in Nederland en ver daar buiten. Maar in Amsterdam moest men nog wennen aan de combinatie van erotiek en zeg maar “zorgkunst” zoals Outsider Art binnen de Nederlandse grenzen maar al te graag genoemd wordt. Ook in de jaren negentig werd er voor de etalage van de toenmalige Galerie van de Stichting AGO Dagcentra een opstootje veroorzaakt, toen er een schilderij werd geëxposeerd van Outsider Art Kunstenaar Janny Notmeijer. Wat je zag was een afbeelding op doek van een naakte vrouw die bevrijd van al haar lasten wijdbeens op de bank zat bij te komen van het leven.

Nu zijn wij dus ruim twintig jaar verder en vijf jaar na die eerste confrontatie met de Aborigines van Hein Dingemans. Tijd om de balans op te maken en weer eens wat wrijving op te roepen. Want in hoeverre mogen wij als Outsider Art Galerie over grenzen heen gaan? In de eerste plaats zijn we een graadmeter van wat er allemaal zoal gebeurt in die wereld van Outsider Art. Veel van wat er gebeurt in die kunstwereld van GGZ & VGZ en andere paradijsvogels zeg maar, is doorspekt van Sex, Drugs, Rock and Roll en Totale Chaos. Maar wat er geëtaleerd wordt in het algemeen zijn de kleurrijke, schattige gezellige met Koningshuis doorspekte prentjes die het zo goed doen bij het grote publiek. Veel van het echte Outsider Art werk wordt weggestopt in laden onder in de kelder. Waarom?

Een van de vele argumenten is dat we toch vooral voorzichtig moeten zijn met de gevoelens van anderen. Gelovigen die aanstoot zouden geven aan het getoonde werk. Maar moeten wij dan het bestaan van deze Outsider Art verbieden of zelfs ontkennen? Twee maanden geleden hadden we een expositie van Marion Bloem, de schrijfster. Zij bleek al jaren te tekenen en te schilderen en haar stijl ligt in het verlengde van wat Outsider Art wordt genoemd. Het werk was doorspekt van naakte vrouwen- en mannenlichamen zoals we dat twintig jaar eerder ook zagen bij het werk van Janny Notmeijer. Deze expositie werd de meest bezochte van de afgelopen vier jaar: men was razend enthousiast.

Velen vroegen ons wat er met het werk van Janny was gebeurd. Of we het weer gaan exposeren, was ook de vraag van velen. Er kwamen opmerkelijk genoeg ook reacties van mensen die zich afvroegen of het werk niet te heftig was om in Galerie van Cordaan te hangen. Daar werd ik aangesproken op mijn taak als galeriehouder.

Laten we deze maand die discussie maar aan gaan om te zien wat we wel en niet kunnen verdragen met elkaar. Zijn we een volwaardige kunstinstelling; een stukje niemandsland waarin we zo volwassen mogelijk laten zien wat er allemaal binnen de Outsider Art wordt gemaakt? Moet er rekening worden gehouden met gevoelens van mensen die een borrel komen drinken in de galerie of durven wij de dialoog aan te gaan met onze bezoekers? Allemaal vragen die opdoemen.

Ik als galeriehouder kies voor het laatste: de dialoog. Iets anders kan ik niet.

Bert Schoonhoven,
galeriehouder van amsterdam-outsider-art.nl

Het *HELDERE* ZICHT van een *BLINDE* MOLENAAR

In een weiland hier niet ver vandaan staat een oude windmolen. Deze molen wordt bewoond en bewaakt door de blindgeboren pensionado Albert. Waarom juist Albert het als zijn taak beschouwt de molen draaiende te houden is iedereen een raadsel. Elke dag prijkt op het bemoste dak de Nederlandse vlag vol trots achter de enorme wieken die met hun stand de taal van de molenaar spreken. Waar Albert zich vaak in een lange ruststand begeeft, weigert hij de molen dezelfde stand toe te kennen. 'De oude dame', zoals het bordje boven de voordeur zegt, gaat altijd door. Eens per week klimt hij met moeite op zijn oude herenfiets voor de boodschappen. In de kartonnen doos onder twee strakgespannen snelbinders spelen de rinkelende wijnflessen zijn lied van eenzaamheid. Hoe een blinde man dat stuk naar de supermarkt kan fietsen valt uit te leggen. Hij oefent het al sinds de zomer van 1979 en heeft de littekens in zijn gezicht om het te bewijzen. De buurt ziet in het concept 'Albert' echter gevaar. Hij is anders dan hen, roekeloos, eigenwijs. Ze ontwijken hem waar mogelijk en nodigen hem zo goed als nergens voor uit. Toen hij eens met de pijp in zijn mond driftig aardappels aan het schillen was merkte hij een sterke brandlucht. Zijn vermoeide benen dwongen het oude, hongerige lichaam in rap tempo van de stoel en zijn hoofd schoot van links naar rechts om te zien waar de rook vandaan kwam. Het was gelukkig niet de geur van brandend riet, maar iets anders. Van nature niet gehecht aan materiële zaken voelde Albert geen behoefte iets mee te nemen en strompelde hij op zijn allersnelst naar de deur. Hij wist zijn pas nog net in te houden voor zijn hoofd door de wieken als een golfbal van zijn romp werd geslagen. Hij schuifelde kunstig tussen de wieken door en rende de tuin in, met zijn armen spartelend om hem heen alsof hij het vuur in het hemd had. 'BRAND! BRAND!' schreeuwde hij. Toen zijn panieksprint hem gevaarlijk dicht bij de sloot bracht schoten twee oplettende buurmannen hem te hulp. Een daarvan greep Albert bij de schouders en probeerde hem te kalmeren. Dat lukte, Albert kwam langzaam weer op adem en ving weer diezelfde geur op alleen nu veel sterker en wél te verklaren. Een beetje ongemakkelijk trok hij zichzelf omhoog aan de armen van zijn helpers en sprak hij met zuivere stem: 'Ik vroeg me al af hoe laat jullie mij voor de barbecue kwamen halen'.

Ward de Weerd komt voor in een drukbevolkt woongebied. Het is een nachtmens maar toont zich overdag redelijk begaan met zijn omgeving. Hij observeert het gedrag van zijn soortgenoten en denkt er vaak het zijne van. Je kunt hem regelmatig horen brullen op twitter.com/wartdew

BANEN

Daar ben ik nu wel eens nieuwsgierig naar: welke andere baan zouden mensen willen hebben als ze de kans kregen te veranderen?

Je ziet het wel eens op tv: een technicus bij een grote gloeilampenfabriek in het zuiden van het land voelt zich niet gewaardeerd op zijn werk. Zijn vrouw staat al jaren achter de balie bij de klantenservice van een groot warenhuis; en zij is het gezeur dat zij dagelijks moet aanhoren eigenlijk spuugzat.

Ze besluiten hun huis en inboedel te verkopen, hun familie, vrienden en kennissen vaarwel te zeggen en samen een pannenkoekenhuis te starten in het noorden van Lapland. Ze kennen het land niet, spreken de taal niet, hun twee puber-kinderen vinden het een idioot plan en willen niet mee; en ze weten niets van de regels en wetten die in Lapland gelden. Ze doen het toch. Hoe zal dat aflopen?

Voor mij hoeft de verandering niet zo drastisch te zijn: zo'n avontuurlijk type ben ik niet.

En ach, ik heb vrijwel bereikt waar ik als klein kind van droomde.

'Ik wil de baas worden van een bibliotheek met veel boeken en weinig klanten', antwoordde ik steevast als volwassenen me vroegen 'wat ik later wilde worden'. Enfin, 't heeft een tijd geduurd, maar nu ben ik de baas van de kleinste tweedehands boekwinkel ter wereld. Ik ben er zeer tevreden mee (al zou ik nu geen bezwaar hebben tegen méér klanten).

Gister las ik in het Volkskrant Magazine het artikel: 'Een pil uit de biebel'. Er wordt in verteld (maar dat wisten u en ik al) dat boeken inzicht kunnen bieden en je iets kunnen duidelijk maken over je leven dat je nooit zelf zou bedenken. Daarom zijn er mensen die adviseren bij de keuze van boeken die je verder kunnen helpen bij het verwerken van rouw, bij het aanvaarden van tegenslag, bij relatieproblemen, bij onzekerheid over welke kant op te gaan met werk of studie, enzovoort.

'Culturele apothekers', worden die adviseurs (met een knipoog) genoemd.

Dat lijkt mij nog wel wat: 'culturele apotheker' worden. Het ligt in het verlengde van wat ik toch al doe; en soms zie ik al overlap. Als er een parttime opleiding voor bestaat, schrijf ik me in.

En u?

Hebt u (nog) geen baan en wilt u desnoods alles aanpakken, ook als u weet dat het rotwerk is?

Of hebt u een baan en verlangt u er naar het roer 180 graden om te gooien?

Zit u dagelijks uren achter de kassa en droomt u ervan beroemd te worden als dichter?

Bent u manager op het belastingkantoor en denkt u erover een weeshuis te starten in een (voormalig) oorlogsgebied?

Of bent u redelijk tevreden, maar zou u nèt ietsje méér willen? Iets meer verantwoordelijkheid, meer afwisseling, meer geld?

Wellicht bent u redelijk tevreden, maar wilt u het toch liever wat rustiger aan doen: wat minder stress, wat minder overuren, en eventueel minder geld?

Ik denk dat ik in de komende tijd deze vragen eens ga opwerpen bij mijn bezoekers... Ik ben benieuwd wat ik te horen krijg.

Frans de Jong is de uitbater en eigenaar van antiquariaatje 'De Terechte Kronkel', het kleinste tweedehands boekwinkeltje ter wereld, in Amsterdam.

Voor meer informatie: deterechtekronkel.nl

*Of kijk op facebook: facebook.com/deterechtekronkel
en: facebook.com/TweedehandsBoekenEnTijdschriften*





OLIE

Mijn oude rode Golfje lekt olie. Toen hij jaren geleden voor het eerst APK-gekeurd werd bij wat nu mijn vaste garage is, belde de monteur me. 'Twee nieuwe banden, verder komt hij prima door de keuring. Ja, uh, hij lekt een beetje olie. Ben je heel milieubewust?'

Ik vroeg wat hij aan het olieprobleem kon doen en kreeg een technisch verhaal over iets dat losgedraaid moest worden om te bekijken of iets daaronder nog wel heel was en in het ergste geval een complete vervanging van iets met een moeilijke naam. Het zou flink in de papieren gaan lopen. Ik deed alsof ik het allemaal begreep en antwoordde dat ik bij nader inzien helemaal niet zo milieubewust was.

Om het Golfje rijdende te houden, besloot ik elke paar weken het oliepeil te controleren. Een paar keer per jaar rijd ik naar mijn vaste garage, alwaar ik heel stoer tegen de monteur zeg: 'Gooi er maar weer een beetje olie op.'

Het oliepeil controleer ik waar ik er maar aan denk. Meestal op één van de parkeerplaatsen in mijn hobbelige scheve straatje, maar soms voor de deur van mijn werk of op het erf van mijn ouders. Als ik de motorkap open, kijk ik meestal even om me heen of er mensen in de buurt zijn. Men mag best zien dat ik verstand heb van auto's.

Sneller dan verwacht was het weer zover: het onderste streepje op de peilstok werd nog met moeite geraakt. Ik reed naar mijn vaste garage, gooide mijn schouders naar achteren en liep met mijn stoere loopje naar binnen. 'Er mag wel weer een beetje olie op,' zei ik zonder blikken of blozen.

'Alweer?' reageerde de monteur. 'Gaat hard dan!'

We liepen samen naar mijn rode Golfje, ik opende de motorkap en de monteur nam de peilstok. Hij keek bedenkelijk. 'Niks aan de hand hoor,' zei hij, 'er zit nog genoeg olie op. Bovenste streepje.'

Er was niets meer aan te doen, ik viel door de mand. Ik klonk niet meer zo stoer toen ik mij vertwijfeld hardop afvroeg: 'Huh? Ik heb het net precies gecheckt! Hoe kan dat nou?'

De monteur begon te lachen. 'Stond je auto wel waterpas?'

Peilstok, doekje, minimum- en maximumstreepje, ik dacht dat ik alles goed onthouden had toen mijn vader me ooit, lang geleden, liet zien hoe het moest. Maar over waterpas parkeren had hij niets gezegd.

*Janneke Pelle werkt in zorg en horeca,
is koorplaniste, recenseert theatervoorstellingen
en geeft Nederlandse les aan een
inburgerende leeftijdgenote.
Bovenal houdt ze van mensen en hun verhalen.
Hierover schrijft ze op weblog.theefiets.nl.*

TREFMAGAZINE

Nummer 24 Jaargang 3

mensen van om de hoek



Annemiek & Jeroen: 'Wij kunnen niet leven zonder onze muziek.'
Bram: 'Als je werkt vanuit universele wetten, werkt de kosmos met je samen'. Richard: 'Ik heb geleerd om niet te snel te oordelen en mensen niet te snel in hokjes te plaatsen.'

MUZIEK maakt GELUKKIG



Accordeon



Siku's



Charango



Cuatro Venezolano



Paraguayaanse harp



Quena's



Gitaar



Bombo's

Annemiek Rutgers (61) en Jeroen van Alst (24) zijn niet alleen moeder en zoon, maar vormen samen ook Duo Los Condors. Al tien jaar spelen ze Latijns-Amerikaanse volksmuziek. Voor Annemiek is muziek een medicijn, voor Jeroen een onmisbaar deel van zijn leven. Onlangs maakten ze een van hun dromen waar: hun tweede cd, een jubileum album. 'Je moet elke kans grijpen die zich voordoet.'

Toen Jeroen nog een baby was, ging hij al mee naar de muziekschool. In de kindervanwagen deed hij dan zijn slaapje, terwijl zijn oudere broer muziekles kreeg en zijn moeder Annemiek haar eigen gitaarlessen voorbereidde. Ook thuis was er altijd muziek, want Annemiek komt uit een muzikale familie. Als kind zat ze op blokfluitles en zangles. 'Vooral mijn moeder stimuleerde me om iets met muziek te doen. Ze hield van klassieke muziek én van volksmuziek. Zij zat ook op volksdansen. Door mijn moeder heb ik kennis gemaakt met Griekse muziek en Balkan muziek, want daar danste zij op. En mijn vader en opa speelden heel mooi accordeon, ook al konden ze geen noot lezen. Mijn vader hield van Oostenrijkse volksmuziek, daar had hij zijn hart aan verloren.' Op haar beurt werd Annemiek op haar zestiende gegrepen door de traditionele, Latijns-Amerikaanse muziek. Ze kocht van haar spaargeld drie elpees: La Flute Indienne, La Harpe Indienne en La Guitarre Indienne. De platen werden grijs gedraaid. 'Ik vond die muziek zó mooi. Ik werd er helemaal door geraakt. Die klanken, die muziekinstrumenten... Gewoon prachtig. Ik droomde erbij weg en stelde me voor dat ik zelf in het Andesgebergte was. Ik speelde op mijn blokfluit mee met La Flute Indienne of ik danste met mijn ogen dicht op de muziek. In gedachten zat ik dan helemaal aan de andere kant van de wereld. Kortom, ik hield van die muziek. En zo is het begonnen.'

Annemiek besloot gitaarlessen te nemen, dit werd hét instrument voor haar. 'De gitaar heb ik nooit meer losgelaten. Mijn hele leven speel ik er al op. Eerst begeleidde ik alleen maar liedjes, rond mijn 25ste ging ik serieus op klassieke gitaarles. En ik studeerde muziekgeschiedenis.' In diezelfde periode werd ze fan van de inmiddels opgeheven Latijns-Amerikaanse volksmuziekgroep Alpaca. 'Ik reisde ze overal achterna, bezocht al hun concerten en raakte bevriend met de bandleider, Henk Bouman. Door Alpaca raakte ik nog meer in de ban van de Latijns-Amerikaanse muziek.'

Nieuwsgierigheid

Annemiek gaf Jeroen op voor een cursus kleutermuziek toen hij vier was. Voor haar hoorde dat bij de opvoeding. 'Sommige ouders doen hun kind op sport, ik deed ze op muziek. Kijken of er wat in zit en of ze ermee verder kunnen. Gewoon proberen. Ik ben zelf mijn hele leven al met muziek bezig en ik vind het belangrijk dat een kind ergens bij is. Dat ze niet op straat rondzwerven.'

In die tijd nam Annemiek ook accordeonlessen. 'Dat komt dus door mijn vader. Uit nieuwsgierigheid ben ik met dat instrument begonnen. Ik wilde eens kijken wat ik ermee zou kunnen.' Jeroen leende haar accordeon om mee te kunnen spelen met cd's. Al snel bleek hij talent te hebben. Na een cursus muziekoriëntatie begon hij daarom met accordeonles op zijn achtste. 'Eigenlijk wilde ik op een drumstel spelen. Maar ja, we wonen in een rijtjeshuis. Dus dat kon echt niet. En ik vond accordeon ook leuk.'

Aanvankelijk volgde Jeroen groepslessen, maar die bevielen hem niet. 'De andere kinderen waren helemaal niet serieus. Ik nam elke les op een bandje op, om thuis goed te kunnen oefenen. Zaten zij er dwars doorheen te praten. Dus daarna heeft mijn moeder mij op privé-les gedaan. Zelf was ze altijd bij de lessen aanwezig. Elke avond speelde Annemiek mij de bladmuziek voor en werd er serieus geoefend. Daardoor ging ik in een snel tempo vooruit. Op mijn twaalfde adviseerde mijn accordeondocent Gerie Daanen om een grote accordeon voor volwassenen te kopen. Normaal doe je dat pas met achttien jaar. Ik speelde allerlei wereldmuziek en door de interesse van mijn moeder voor Latijns-Amerikaanse volksmuziek begon mijn belangstelling daarvoor ook te groeien.'

In die tijd gaf Annemiek een "siku" (panfluit) cadeau aan Jeroen.



JEROEN & ANNEMIEK

Keerpunt

Een toevallige ontmoeting in 2003 werd vervolgens het keerpunt in hun leven. Annemiek kwam in de wandelgangen van de muziekschool de Argentijn Daniel Fanego tegen en sprak hem aan. 'Ik hoorde dat hij uit Argentinië kwam en vertelde hem dat ik altijd naar de platen van Alpaca luisterde en me afvroeg hoe ze bepaalde technieken op hun gitaar uitvoerden. Bijvoorbeeld de "golpe", waarbij je ritmisch op de gitaar tikt. Het was een leuk gesprek en uit nieuwsgierigheid boekte ik vier lessen bij hem. Ik dacht: daar blijft het vast bij, maar niets bleek minder waar!'

Annemiek is dan begin vijftig. Tot haar eigen verbazing volgt ze niet alleen klassieke gitaarles én accordeonles, maar ook nog Latijns-Amerikaanse gitaarles. 'Best veel ja, maar op zo'n leeftijd moet je niet meer wachten met het doen van dingen die je wilt bereiken. Later is dan vaak te laat. Dus je moet de kans grijpen als die zich voordoet.'

Jeroen raakte ook geïnteresseerd. 'Daniel zette een workshop op voor volwassenen en daar had hij muzikanten voor nodig. Het leek me leuk om mee te doen, maar eigenlijk was ik nog te jong. Uiteindelijk mocht het toch, zowel ik als mijn moeder gingen naar de workshops. Maar toen bleken de anderen niet serieus genoeg of ze hadden te weinig ervaring. Die workshop werd dus niets.'

Jeroen vertelt verder: 'Daniel had tijdens een les een "charango" bij zich, een tiensnarig instrument uit de Andes. Dat vond ik leuk. Uiteindelijk heeft hij een professionele siku voor me geregeld. En daar heb ik les op genomen.'

Annemiek vond het zo jammer voor Jeroen dat de workshopgroep strandde, dat ze besloot samen met hem als duo verder te lessen in de herfst van 2003. Dit was het begin van hun tweekoppige muziekgroep Duo Los Condores, genoemd naar de condor, de grote roofvogel uit Zuid-Amerika, symbool voor vrijheid. Die naam deden ze zichzelf na een jaar cadeau.

Bevlogen

Via Daniel Fanego en Henk Bouman kwamen Annemiek en Jeroen beetje bij beetje aan nog veel meer authentieke Latijns-Amerikaanse muziekinstrumenten. Een bombo (trommel), een harp, twee sets fluiten. Elke avond waren ze twee tot drie uur aan het oefenen. Om de studielast te verdelen besloot Annemiek zich toe te leggen op de snaarinstrumenten. Jeroen richtte zich op de harp en de fluiten. 'Ik kon aan een "cuatro" komen, een instrument dat lijkt op een ukelele en een hele aparte klank heeft. De cuatro is echt bedoeld voor de muziek uit Venezuela en Colombia, in combinatie met een harp.' Annemiek neemt het over: 'Toen zei Jeroen tegen mij: mama, jij moet cuatro leren spelen, dan doe ik de harp. En ik dacht: mooi niet! Want dan moet ik weer hele andere akkoorden leren spelen en hoe krijg ik dat allemaal in mijn hoofd? Maar toen probeerde ik het toch een keer op les. En toen vond ik het zo leuk dat ik helemaal bevlogen raakte. Binnen drie maanden speelde ik cuatro!'

Hun eerste optreden als Duo Los Condores herinneren ze zich nog levendig. 'We waren hartstikke zenuwachtig.' Maar het ging goed en er volgden meerdere optredens bij Open Podia en

daarna concerten.

‘En toen kwam het idee om naar Zuid-Amerika te gaan’, vertelt Jeroen. ‘Eerst met een groepsreis, toen zijn we twee dagen daarvoor al naar Lima in Peru gegaan om winkels te bezoeken waar we instrumenten zouden gaan kopen. Later regelden we alles zelf.’

Voor Annemiek was die eerste reis in 2004 een hele overwinning. ‘Eigenlijk durfde ik niet. Ik was nog nooit zo ver op vakantie geweest. Dus ik moest al mijn moed bij elkaar rapen. Maar het was geweldig! Vanaf mijn zestiende droomde ik al weg bij die landen en nu ging ik echt helemaal naar Peru!’ Behalve instrumenten kochten ze er poncho's en andere zaken om hun optredens helemaal compleet te kunnen maken. En ze maakten door de muziek makkelijk contact met de plaatselijke bevolking. ‘We speelden overal, in het park, in restaurants, in winkels, zelfs op de radio! Een keer traden we op tijdens een markt, met piepkleine stalletjes en smalle gangen. Zaten we gewoon in de deuropening te spelen. De mensen daar vonden het geweldig, ze vroegen ons om bij hen thuis te komen spelen. Dan nodigden ze hun hele familie uit en gingen ze helemaal uit hun dak. Dat was een droom die uitkwam, want ik wilde zo graag zien hoe ze daar leven. Muziek opent dus vele deuren.’

En vele harten. Annemiek vertelt hoe ze in de lokale bus naar Paraguay spontaan een optreden gaven, omdat ze onderweg pech kregen en alle passagiers een beetje zaten te mopperen. ‘Ik zei tegen Jeroen: kom op, we pakken onze instrumenten. Toen hebben we iedereen met onze muziek opgevrolijkt. Het werd echt een feestje, zo leuk. Naderhand kwamen ze ons zelfs bedanken.’

Muzikale reis

Jeroen en Annemiek vieren hun tienjarig jubileum als Duo Los Condores met een professionele cd met 24 diverse traditionele nummers, op originele instrumenten. Met het bijbehorende boek, vol kleurenfoto's en achtergrondinformatie, kan de luisteraar een muzikale reis maken door Latijns-Amerika. ‘Kijk, hier zie je een foto van een typische dans waarvan je de bijbehorende muziek ook op de cd kunt horen’, legt Annemiek uit. ‘We hebben alle foto's zelf gemaakt tijdens onze reizen. Zo kunnen we iedereen ervan laten meegenieten. Ook de nummers waar ik vroeger bij weg zat te dromen staan op de cd.’ Duo Los Condores presenteert binnenkort hun cd (zie kader). ‘We spelen natuurlijk onze nummers en laten daarnaast onze muziekinstrumenten zien en vertellen over de achtergrond van deze muziek. Als mensen vragen hebben, horen we het graag!’, zegt Annemiek enthousiast.

Voor Jeroen en Annemiek is de cd een kroon op hun werk. ‘Wie had ooit durven dromen dat ik de muziek die ik als jong meisje zo mooi vond nog eens zou gaan spelen? Ik had dat nooit durven denken, ook niet dat ik nog eens naar Zuid-Amerika zou reizen.’

Toch heeft Annemiek nog dromen over. ‘Ik zou heel graag workshops willen geven met de bombo, de Zuid-Amerikaanse trommel. Mijn droom is dat iedereen in Nederland minstens een keertje bombo speelt. Muziek maken is namelijk leuk en sociaal. En als je samen muziek maakt, vergeet je je zorgen. Voor mij is muziek een medicijn. Ik ben in mijn leven veel mensen kwijtgeraakt, heb dood en ziekte meegemaakt. Maar ik heb geen pilletje van de dokter nodig, want als ik muziek maak, voel ik me gelukkig. Ik krijg er positieve energie van. En je kunt iets betekenen voor je medemens, dat vind ik belangrijk. We spelen daarom ook regelmatig voor zieken en gehandicapten. Dat is zo dankbaar, als je dan de glimlach in hun ogen ziet. Daarom kleden we onze optredens helemaal in stijl aan, zodat mensen een onvergetelijke dag hebben.’

Jeroen hoopt van de muziek zoveel mogelijk zijn beroep te maken. ‘Maar ja, je kunt niet in de toekomst kijken... Ik denk daarom positief, oefen veel en zoek leuke stukken uit. Sinds kort maken we onze eigen nummers. Dus we worden steeds professioneler.’

Wie weet verschijnt er over een tijdje hun eigen boek met bladmuziek uit alle windstreken, door henzelf gecomponeerd. Een ding is zeker: muziek zal altijd deel uitmaken van hun leven. ‘Ik kan me helemaal geen leven zonder muziek voorstellen’, zegt Jeroen. ‘Ik hou van alle soorten muziek. Muziek is sowieso belangrijk in ieders leven, of je nu zelf speelt of niet. Ik leg gewoon mijn hele gevoel in het spelen, de muziek komt uit mijn hart.’

Bij Duo Los Condores zijn de taken duidelijk verdeeld. Annemiek doet de organisatorische kant, Jeroen zoekt de nieuwe muziekstukken uit. ‘Hij speelt de muziek voor en moeders moet het nadoen’, lacht Annemiek.

Duo Los Condores presenteert op 6 april 2014 hun cd “Viva Latinoamerica!” in wijkcentrum De Ark van Oost in Nijmegen. Met het bijbehorende drukwerk steunen zij de mensen van de sociale werkplaats. CD en boek zijn te bestellen. Kijk voor meer informatie over de mogelijkheden op duoloscondores.com.



Half *VOL*

Als een kind zo blij is deze dame van drieëntachtig lentes jong. Nog geen half jaar is ze bij ons. Iedere dag straalt ze dankbaarheid uit. Ze is zo blij dat haar man en zij nog samen zijn. Ze is zo dankbaar dat er in Nederland verzorgingshuizen zijn. Ze is zo blij met haar AOW. Kortom, zij is een vrouw voor wie het glas altijd halfvol is.

Op een dag komt ze bij mij. Ze wil graag iets terugdoen voor het huis. Wat kan ze doen? Ik bombardeer haar tot mijn Persoonlijke Assistentie bij bijzondere activiteiten. Ze glundert helemaal. Wel boter bij de vis graag. Als ze dan toch PA wordt, dan wil ze wel PA zijn vanaf vandaag!! Dat begrijp ik. Nergens heeft ze een opzegtermijn dus het feest begint vandaag...

Buiten, in een hoekje, staat een mooi maar vies tafeltje. We slepen het naar een goed zichtbare plek en zij krijgt de schone taak om het tafeltje toonbaar te maken. Zij moet ervoor zorgen dat het tafeltje ieder seizoen voorzien wordt van nieuwe aankleding.

Nu is het lente. Drie bosjes narcissen toont ze aan mij. Drie bosjes voor 1 euro. Geen geld zegt ze. Ik beaam. Neuriënd gaat ze aan de slag. Beeldjes van lammetjes komen tevoorschijn uit een een la. Ze maakt er iets moois van.

Voorbijgangers groeten en complimenteren haar. Ze straalt. Mijn PA... Een betere kan ik niet krijgen. Wat een vreugde. Het kost me niets maar levert heel veel op.

Jenny Kamps heeft na jaren met jongeren te hebben gewerkt een ander werkteerrein gevonden: ouderen in een verzorgingshuis. Haar verhalen gaan nu dan ook over deze leeftijdsgroep. Maar, zoals Jenny zelf zegt: 'Ouderen zijn net jongeren, maar dan met een verschrompeld huidje'.



Stichting Timulazu



Timulazu: Roemeens woon/werkproject voor kansarme jongeren

Echte hulp begint bij de basis...

Als je in Roemenië in een instelling of een armoedig gezin opgroeit, maak je geen goede start in het leven. De jongeren belanden vaak op straat, waar ze verslaafd raken en in de criminaliteit en prostitutie terechtkomen. Wij bieden deze jonge mensen op Camping Timulazu en Kinderboerderij Arc lui de Noa in Tirgu Mures een nieuwe toekomst met onderdak, werk en zekerheid. Met dit Roemeense woon/werkproject leren we ze in twee jaar zelfstandig worden en verantwoordelijkheid nemen. Ze werken aan de dagelijkse activiteiten en leren zich te houden aan de regels en richtlijnen die er gelden. Want echte hulp begint aan de basis.

Kijk eens op stichting-timulazu.com

Voor dit project is geld nodig. Daarom exploiteert Timulazu in het Overijsselse Heino een kringloopwinkel. Daarnaast worden er regelmatig sponsoractiviteiten georganiseerd. Ook helpen, sponsoren of op een andere manier bijdragen? Kijk op onze websites voor meer informatie en de mogelijkheden: stichting-timulazu.com en camping-timulazu.com. Goede ideeën zijn ook van harte welkom!

Hoe groter het netwerk, hoe meer mogelijkheden!

We werken graag samen met andere organisaties om de mensen zo breed mogelijk te kunnen helpen. Timulazu werkt inmiddels samen met Felebarat uit Lutten, Stichting Zeeland Helpt uit Grijpskerke, Diakonos uit Roemenië, Frion uit Zwolle en de Wezo uit Zwolle.



Richard: 'Ik heb geleerd om niet te snel te oordelen en mensen niet te snel in hokjes te plaatsen. Bram: 'Als je werkt vanuit universele wetten, werkt de kosmos met je samen'. Annemiek & Jeroen: 'Wij kunnen niet leven zonder onze muziek.'

Het is de KUNST om de *UITDAGING* te blijven zien

Richard van Koot heeft wat met vervoer en hij heeft wat met mensen. Die twee passies heeft hij jarenlang in zijn werk als conducteur kunnen combineren. En na drie jaar werkloos te zijn geweest nu ook weer, als taxichauffeur bij de Biosgroep. 'Mooi werk. Je moet goed met mensen kunnen omgaan en dat kan ik wel.'

Marijke Mosterman

Richard werd 51 jaar geleden geboren. 'Mijn vader was vrachtwagenchauffeur en het vervoer zit in de familie. Mijn broer is ook vrachtwagenchauffeur geworden en ik ben ook graag onderweg. Ik heb zeventien jaar als conducteur bij de NS gewerkt, tot ik werd afgekeurd vanwege diabetes. Dat vond ik verschrikkelijk. De trein was mijn lust en mijn leven.' Richard begon zijn loopbaan op een geheel ander vlak: als ziekenverzorger. 'Ik had mavo gedaan en daarna het deelcertificaat havo gehaald. Ik heb nog een tijdje bij de kippenlachterij Friki gewerkt en toen ben ik in het ziekenhuis als verpleeghulp aan de slag gegaan. Dat ging zo goed dat ik de opleiding ziekenverzorging ben gaan doen. Zwaar: werken en ondertussen nachtenlang blokken. Ik was uiteindelijk voor mijn gevoel een halve dokter. Toen ik mijn diploma gehaald had, ben ik verder gaan kijken, want hoewel het een heel dankbaar beroep is, zag ik mezelf niet m'n hele leven het zware werk van verpleegkundige doen. Toen ben ik overstapt op de trein.'

Natte broek

'Als conducteur moet je goed met mensen kunnen omgaan', vertelt Richard. 'Dat kan ik wel. In het begin moest ik wel wennen aan het totaal andere werktempo. Je knipt een treintje en dan ga je weer zitten. Maar al snel voelde ik me er helemaal op mijn gemak. Je moet duidelijk zijn, en straight, als conducteur. Ik heb in die zeventien jaar nooit akkefietjes gehad, ik deed gewoon mijn werk. Babbeltje hier, babbeltje daar. Ik was als het ware een servicemedewerker, deed mijn controlerondes en als het goed was was het goed en als het



fout was, was het fout, maar je kon de dingen ook met een lachje oplossen.' Richard blikt met genoeg terug. 'Toen ik begon bij de Spoorwegen had je nog de echte oude spoorcultuur. Er heerste een heel sociale sfeer onderling. Maar later kwam er een hele andere mentaliteit. Men was gefixeerd op het knippen van kaartjes en een slagje Zwolle-Utrecht of Zwolle-Kampen opvangen voor een ander, die dan naar huis toe kon, was er niet meer bij. Vroeger was er nog humor! Soms ging je met een natte broek van de trein af van het lachen. Je was gastheer van je trein, je ruimde rommel op als het nodig was, je nam het voor de NS op bij gezeur, hoewel dat soms best moeilijk was hoor! Ik zag het niet als werk, ik zag het gewoon als een dagje uit op de trein. Altijd gezellig, het was mijn eigen winkeltje.'

Moeilijk

Natuurlijk was het soms ook heel zwaar. 'Sommige mensen maken bepaalde keuzes. Die willen er een eind aan maken en gebruiken daarvoor de trein. Als je bij de NS werkt weet je dat zoiets kan gebeuren. Negen keer heb ik het meegemaakt in die zeventien jaar. Ik was in staat om dan een knop om te draaien. Dat is misschien makkelijk gezegd, maar zo werkt het wel bij mij. Zo van: het is jouw keuze geweest, maar ik laat mijn baantje niet door jou kapot maken. Sommige mensen kunnen dat niet en trekken het zich heel erg aan. Ik had dat gelukkig niet. Ik kon het goed van me afzetten. Met collega's kun je er goed over praten, niet met buitenstaanders. Die snappen toch niet wat dat is, wat je voelt, die hebben totaal geen zicht op wat je aantreft. Met collega's die het ook hebben meege-



maakt is er meteen begrip, dat praat veel makkelijker. Het was wel heel frappant, zo gauw we dan weer terug waren in de cabine was het even trillen en dan ging je ook weer verder. Mekaar wat oppeppen en dan moest je voort. Een kwestie van overleven, denk ik. Maar je blijft er altijd aan denken, vooral op die bepaalde punten. Als je daar dan langskwam, was het even van: o ja, hier was het. Dat is het enige wat ik eraan heb overgehouden. Dat het op bepaalde locaties in Nederland nog steeds door mijn hoofd flitst.' Ook waren er van tijd tot tijd "lastige" treinen. 'Voetbaltreinen. Daarin voelde ik me vaak wel alleen gelaten. Het was ook heel frustrerend: kwam je op een station waar het barstte van de politie, en als conducteur stond je er op zo'n trein helemaal alleen voor. Maar het is altijd goed gegaan, ik ging gewoon lachend die trein door. Eén keer hebben ze de halve coupé gesloopt, dat was vanuit station Enschede Drienerlo, waar het stadion was. Ik heb aangegeven dat als het nog een keer zou gebeuren, ik niet meer meeding. Wat moet je in je eentje tegen honderd man? Dat zijn toch geen leuke dingen meer hoor. Ook de "house-treintjes" waren lastig. Kwamen de mensen na een houseparty met "zulke" ogen binnen. En dan niet van verbazing, maar van andere dingetjes. Wat moet je ermee? Dan denk je van: moet dat nou. Maar ja. Het hoorde erbij.'

Brood

Richard herinnert zich verder alleen maar heel veel mooie dingen. 'Dan had ik bijvoorbeeld de hele cast van Medisch Centrum West in de trein zitten. Of Van Kooten en De Bie. Kwam ik de coupé vol mensen binnen en zei ik "goedenavond"

en dan zei meneer De Bie uiterst beleefd als enige: "Goedenavond conducteur". Ik heb ook een keer Herman Brood in de trein gehad. Hij stapte in Amersfoort in, eersteklas, hij had een coupeetje alleen. De trein was verder stampvol en toen ik klaar was met knippen en ik zin in een sigaretje had -destijds rookte ik nog- vroeg ik netjes aan hem of ik bij hem in de coupé mocht zitten. Dat was geen probleem. We zijn heerlijk aan de praat geraakt en toen we in Amsterdam aankwamen, zijn eindstation, kreeg ik van hem een mooie pentekening. Hij had me nagetekend en erbij gezet: "Richard volgens Brood, souvenir". Fantastisch toch! Die heb ik in laten lijsten. Heel erg leuk. Het was aan het begin van mijn dienst. De rest van de dag heb ik heel voorzichtig met het papier opgerold in mijn zak mijn werk gedaan. Later zijn de organisatoren van een Herman-Brood-Tentoonstelling er via de NS achter gekomen dat ik zo'n portret had. Het heeft op de tentoonstelling gehangen en is opgenomen in een boekwerkje, met als ondertitel: Richard de Conducteur. Geweldig!

Suiker

'In 2009 kwam ik in het ziekenhuis te liggen', vertelt Richard. 'Mijn hart werkte niet helemaal goed. Daar kwamen ze er achter dat ik suiker heb. Na bijna een jaar thuis te zijn geweest, ben ik weer gaan werken bij de Spoorwegen. Maar ze zagen het daar toch anders dan ik. Ik mocht niet meer op de trein. Ik weet niet waarom, ze waren misschien bang dat ik hypo's kreeg of zo. Toen heb ik nog een tijdje op het perron gelopen als servicemedewerker, maar dat vond ik echt zo erg. Ik zag de treinen vertrekken en ik moest op het perron blijven. Mensen



keer, maar toen zei hij meteen sorry. Je moet gewoon respect afdwingen en dan gaat het ook prima.'

Mensenkennis

Ondanks dat Richard van het werk genoot, bleef hij zoeken naar ander werk. 'Ik wilde een fulltime baan dus ik heb als een gek gesolliciteerd. Een paar maanden geleden zag ik een vacature bij de Biosgroep: ze zochten iemand voor valys-vervoer; dan rij je oudere mensen, gehandicapten en andere doelgroepen door heel Nederland heen. Dat is een fulltime job. Ik ben aangenomen, eerst voor een half jaar. En het is een prachtige baan. Heerlijk om met mensen om te gaan. Je doet wmo-ritjes met ouderen en bijvoorbeeld gehandicapten. Je rijdt ze van instelling naar de dokter, of naar andere locaties. Over het algemeen zijn het hele gezellige mensen die bij je komen zitten. Laatst moest ik een dametje van 95 naar Dordrecht rijden, waar ze haar broer van 100 moest begraven. En de hele weg kletsen en babbelen over van alles en nog wat. De interessantste verhalen hoor je. Ik vond het werken bij de NS prachtig. Maar dit vind ik ook geweldig: bij de weg zijn en met mensen om kunnen gaan. Ik hoop dat ik een vast contract krijg.' In de loop der jaren heeft Richard wel kijk op mensen gekregen. 'Ik heb geleerd om niet te snel te oordelen en mensen niet te snel in hokjes te plaatsen. Je moet ook altijd scherp blijven, dat maakt het juist zo leuk. Je gaat met mensen om, niet met dingen. Het is altijd verrassend.'

Relatie

Drie jaar had Richard thuis gezeten. 'Ik had volop de tijd om over alles na te denken. Mijn relatie liep in die tijd ook stuk, mijn ex bleek een pathologisch leugenaar. Alles kwam tegelijk. Maar je moet vooruit, het is de kunst om nieuwe uitdagingen te zien en aan te gaan. Op het gebied van werk en ook van relaties. Door de slechte ervaringen had ik natuurlijk het bijltje er bij neer kunnen gooien, want je gaat op een gegeven moment bijna aan jezelf twijfelen, maar ik heb toch via internet een hele lieve, fijne, nieuwe vriendin ontmoet. Het klikte gelijk. We wonen nog niet samen, maar dat komt nog wel. Door haar gaat er gewoon een wereld voor mij open. Ze heeft twee lieve, volwassen dochters waar ik heel goed mee overweg kan. Ik ben heel gelukkig.'

Muziek

Behalve zijn vriendin en zijn werk heeft Richard nog een passie: de muziek. 'Ik ben een echte E.L.O.-fan', zegt hij. 'In 1976 ben ik in aanraking gekomen met the Electric Light Orchestra door het nummer Rockaria. Dat was mijn eerste singeltje van hen. Zo ben ik erin gerold. En nu heb ik echt bijna alles. Er is bijna niets dat ik niet heb, dus eigenlijk ben ik uitgeverzameld. Ze bestaan nog wel, maar brengen niets meer uit. Jarenlang ben ik stafid van de Nederlandse fanclub geweest. Ik heb de band een paar keer live gezien en ook live ontmoet. Geweldig. Geweldige muziek ook, onvergelijkbaar.' Richard draait de muziek regelmatig, waarbij hij soms meespeelt op z'n basgitaar. 'Ik maak zelf ook muziek. Heb wel in bandjes gezeten, maar door de onregelmatige diensten is dat nauwelijks te doen. Nu speel ik af en toe op zondag in de kerk bij de Vergadering der Gelovigen, waar ik door mijn vriendin mee in aanraking ben gekomen. Eerst was ik protestants, toen werd ik katholiek om peter te kunnen zijn van de dochter van mijn broer, die ook katholiek was geworden, en nu zit ik dus bij deze kerk. Het is een fijne kerk, de mensen hebben onderling een goede band. Als je hulp nodig hebt, zijn ze er voor je. Ja, ik geloof wel. Alles is niet voor niks. Het leven heeft een doel.' Richard is gelukkig. 'Het gaat op alle fronten goed. Ik voel gewoon dat het hartstikke positief gaat, eindelijk klimmen we eruit. Mijn leven is geweldig nu!'

in en uit de trein helpen. Ik zei: jongens, dit kan ik niet, dit wil ik niet. Toen heb ik nog een tijdje op kantoor gezeten, maar dat ging helemáál fout. De muren kwamen op me af, verschrikkelijk. Ze zagen dat ook wel. Maar ja, goed. Toen ben ik weggegaan. Ik vond het heel erg, zo na zeventien jaar met veel plezier op de trein te hebben gezeten. Ik viel in een heel zwart gat. Via het UWV ben ik aan een opleiding tot rijinstructeur begonnen, maar omdat de opleider failliet ging heb ik net het laatste diploma niet kunnen halen. Dus dat werd 'm niet. Ik kwam in gesprek met mensen van een taxibedrijf en toen mocht ik van het UWV mijn taxipas gaan halen. Dat is gelukt.'

Respect

'Inmiddels had ik drie jaar niet gewerkt en dan is het moeilijk weer een baan te vinden, vooral op mijn leeftijd', zegt Richard. 'Ik heb een jaar lang schoolvervoer gedaan: 's ochtends naar school brengen, 's avonds weer ophalen. En de rest van de dag zat ik gewoon thuis. Op zich was het wel leuk werk, ik reed jongeren met autisme of gedragsproblemen. Vóór mij had er iemand op de taxi gezeten en dat ging helemaal niet goed. Dus ze zochten een chauffeur die best wel scherp en duidelijk was en stressbestendig. In het begin moest ik wel even een stempel drukken op de kinderen. De eerste dag dat ik ze ophaalde, zaten ze met aanstekers te klieren. Ik stopte en zei: als ik jullie er nog één keer mee bezig zie, zijn de aanstekertjes van mij. Ik zag ze kijken van: wat gebeurt hier nou dan! Maar ik heb gewoon duidelijke regels gesteld van wat er wel en niet in mijn bus mocht gebeuren. En anders konden ze uitstappen. Niet dat ik nou zo heel moeilijk was, maar bepaalde dingen wilde ik niet. Het is ook best een verantwoordelijkheid: met één oog op de weg letten, met je andere oog op de passagiers. Zulke kinderen hebben duidelijke regels nodig. En het werkte prima, later kon ik met ze lezen en schrijven. Ik heb er een wereldtijd gehad. Nog wel een keertje op de snelweg moeten stoppen, omdat er een jongen de hele tijd het K-woord zei. Ik zeg: als ik dat woord nog één keer hoor, ga je niet meer mee. Een tijdje later vergiste hij zich nog een

Wat eten we vanavond?

Bovenstaande vraag is in menig huishouden hét stressmoment van de dag. Vooral als 'ie om tien voor zes wordt gesteld. Alhoewel dat minder erg is geworden sinds de supermarkt nog tot acht uur 's avonds open is. Maar dat is dan meestal weer minder goed voor je portemonnee. Om over je heupen nog maar te zwijgen.

Ik heb eens iemand ontmoet wiens moeder dit probleem radicaal had opgelost. Zij kookte slechts veertien verschillende maaltijden, volgens een vast stramien. De ene week aten ze dus gehaktballen op maandag, de week daarop was de maandag macaronidag. Meer smaken waren er niet op maandag. En bijna overal ging appelmoes overheen. Ja, hij werd ook groot op dit menu, maar het was niet bevorderlijk voor zijn plezier in eten. En later kan het knap lastig zijn als je bijvoorbeeld voor je werk uit eten gaat en je blijkt alleen kipnuggets te lusten.

In mijn jeugd was er maar één moment waarop er appelmoes werd ingezet om mij iets te laten eten: als er lever op het menu stond. Mijn moeder slaagde er namelijk nooit in om van die plakken lever iets smakelijks te maken. Het eindresultaat leek eerder sprekend op een ouwe schoenzool die al jaren in de Sahara heeft gelegen en werd geserveerd met gekookte aardappels, zonder jus. Droger kon haast niet. Ik kon het spul alleen weg krijgen met een flinke laag appelmoes erover. Terwijl lever zo lekker kan zijn! Met wat gebakken uien, gebakken appeltjes, spekjes en aardappelpuree bijvoorbeeld (met uien en wat vet maak je trouwens bijna alles heerlijk). Of in een ragout, of een zelfgemaakte paté. Het zal haar Hollands-calvinistische inslag wel zijn geweest. Eten was nuttig en niet om van te genieten.

Afijn, het is dus bijna zes uur en je staat wanhopig voor je koelkast. Waarom, o waarom heb je geen weekmenu gemaakt? Je boodschappenlijstje vergeten en dus maar de helft in huis? Tig onnuttige kookboeken in de kast? Gisteren je laatste geld uitgegeven?

Natuurlijk kun je al je zakken en lades nakijken op kleingeld en hup, naar de frietboer. Maar als dat drie keer per week voorkomt, begint er dikwijls toch een vaag maar hinderlijk schuldgevoel aan je te knagen. De beste optie: gooi je groentelade leeg op het aanrecht en duik je voorraadkast in. Met een paar uien, wat knoflook en keukenkruiden maak je van een samengeraapt zootje gemakkelijk iets dat niet alleen eetbaar en voedzaam is, maar ook lekker.

Schrijf op: volgende week kalfslever kopen bij de slager.

Kalfslever met spekjes, appels & uien (4 personen)

Eet smakelijk!
Mathilde

Ingrediënten: 300 gram kalfslever (in plakken), 100 gram spekjes, 2 grote uien, 2 grote appels, boter.

Bereiding: Laat de kalfslevers op kamertemperatuur komen. Bak de spekjes, snij de uien in ringen en bak mee. Haal het klokhuis uit de appels, snij ze in plakken en bak ze in een andere pan bruin. Bestrooi de kalfslevers royaal met peper en zout en wentel ze in bloem. Bak de levers in 3-5 minuten aan beide kanten goudbruin. Geef er gekookte krieltjes en spruitjes of rode kool bij.

Tip: de levers zijn gaar als ze terugveren als je erop duwt.



GEMISTE KANS

(op de wijs van Hallelujah - Leonard Cohen)

Verwonderd keek het kindje rond
Met grote ogen, open mond:
Een wereld vol met kansen, mogelijkheden
Hij vroeg aan mama, mag ik mee
De berg op, land in, naar de zee
Ik wil zo heel erg veel gaan uit proberen
Nee, dat hoort niet, nee dat kan niet,
nee dat moet niet,
Nee, dat mag absoluut niet.

Het kindje groeide op en dacht
Als ik gewoon heel even wacht
Dan mag ik zelf mijn leven gaan bepalen
Dan doe ik waar ik zin in heb
Ik leef, creëer, ik maak, ik schep
Want met die burgerouders is het balen:
Nee, dat hoort niet, nee dat kan niet,
nee dat moet niet,
Nee, dat mag absoluut niet.

De jongen leerde rekenen, taal
En aanpassen op grote schaal
Vergat zijn eigen originaliteiten
Hij werd volwassen, groeide op
Tot burgermannetje in de dop
Beperkte zich slecht tot de euvele feiten:
Nee, dat hoort niet, nee dat kan niet,
nee dat moet niet,
Nee, dat mag absoluut niet.

Hij trouwde, kreeg 2,1 kind
Was keurig, braaf en regeringsgezind
En werkte per week 38 uren
Na veertig jaar ging hij met de VUT
Daar zat hij dan, totaal ingedut
Niets ziend de stille verte in te turen
Nee, dat hoort niet, nee dat kan niet,
nee dat moet niet,
Nee, dat mag absoluut niet.

Maar op zijn sterfbed dacht hij plots
Wat was ik toch als jongen trots
Ik wou zo graag mijn eigen keuzes maken
Waarom heb ik dat nooit gedaan
Ben'k nooit mijn eigen weg gegaan
Hoe heb ik ooit zo afgestompt kunnen raken
Want het hoorde niet, want dat kon niet,
want dat moest niet,
Want, dat mocht absoluut niet.

Puntenslijper

TE
NS

(Cohen)

dje rond
n mond:
gkheden
g ik mee
r de zee
roberen
an niet,
oet niet,
uut niet.

en dacht
n wacht
bepalen
n in heb
ik schep
t balen:
an niet,
oet niet,
uut niet.

en, taal
e schaal
aliteiten
eide op
n de dop
e feiten:
an niet,
oet niet,
uut niet.

2,1 kind
gsgezind
g 2,1 kind
gsgezind
g 38 uren
de VUT
gedut
te turen
an niet,
oet niet,
uut niet.

hij plots
en trots
s maken
s maken
it gedaan
eg gegaan
en raken
on niet,
oet niet,
uut niet.

enslijper

TE
NS

(Cohen)

ndje rond
en mond:
lijkheden
ag ik mee
ar de zee
proberen
kan niet,
moet niet,
luut niet.

en dacht
en wacht
n bepalen
zin in heb
ik schep
et balen:
kan niet,
moet niet,
luut niet.

enen, taal
ote schaal
naliteiten
roeide op
in de dop
le feiten:
kan niet,
moet niet,
luut niet.

g 2,1 kind
ngsgezind
g 38 uren
et de VUT
al ingedut
n te turen
an niet,
oet niet,
uut niet.

t hij plots
ngen trots
zes maken
it gedaan
eg gegaan
nen raken
kon niet,
moet niet,
luut niet.

enslijper

TE
NS

(Cohen)

ndje rond
en mond:
lijkheden
ag ik mee
ar de zee
proberen
kan niet,
moet niet,
luut niet.

en dacht
en wacht
n bepalen
zin in heb
ik schep
et balen:
kan niet,
moet niet,
luut niet.

enen, taal
ote schaal
naliteiten
roeide op
in de dop
le feiten:
kan niet,
moet niet,
luut niet.

g 2,1 kind
ngsgezind
g 38 uren
et de VUT
al ingedut
n te turen
an niet,
oet niet,
uut niet.

t hij plots
ngen trots
zes maken
it gedaan
eg gegaan
nen raken
kon niet,
moet niet,
luut niet.

enslijper

TE
NS

(Cohen)

ndje rond
en mond:
lijkheden
ag ik mee
ar de zee
proberen
kan niet,
moet niet,
luut niet.

en dacht
en wacht
n bepalen
zin in heb
ik schep
et balen:
kan niet,
moet niet,
luut niet.

enen, taal
ote schaal
naliteiten
roeide op
in de dop
le feiten:
kan niet,
moet niet,
luut niet.

g 2,1 kind
ngsgezind
g 38 uren
et de VUT
al ingedut
n te turen
an niet,
oet niet,
uut niet.

t hij plots
ngen trots
zes maken
it gedaan
eg gegaan
nen raken
kon niet,
moet niet,
luut niet.

enslijper

TE
NS

(Cohen)

ndje rond
en mond:
lijkheden
ag ik mee
ar de zee
proberen
kan niet,
moet niet,
luut niet.

en dacht
en wacht
n bepalen
zin in heb
ik schep
et balen:
kan niet,
moet niet,
luut niet.

enen, taal
ote schaal
naliteiten
roeide op
in de dop
le feiten:
kan niet,
moet niet,
luut niet.

g 2,1 kind
ngsgezind
g 38 uren
et de VUT
al ingedut
n te turen
an niet,
oet niet,
uut niet.

t hij plots
ngen trots
zes maken
it gedaan
eg gegaan
nen raken
kon niet,
moet niet,
luut niet.

enslijper

