

GENIET

A photograph of a man with a joyful expression, wearing a white short-sleeved shirt, a dark cap, and glasses. He is playing a large wooden double bass. The background is a workshop with various tools and equipment visible.

LIFESTYLE MAGAZINE VOOR ARTSEN

FEBRUARI 2016

IMPOSANT
ETEN OP
SS ROTTERDAM

REINA VISSER, ARTS EN
LANGEAFSTANDSLOPER

CUBA, OOGAPPEL VAN COLUMBUS

KUNST KIJKEN / DE BOEKENDOKTER DIAGNOSTICEERT EN SCHRIJFT VOOR /
DE TAS VAN... / ONTSPANNING VINDEN IN HET WERK / IK REN, DUS IK BEN /
ONTSPANT U ZICH MAAR EVEN... / IK ZIE, IK ZIE... IN HET FRANS HALS MUSEUM



NIEUW: VOLVO V60 NORDIC+ STANDAARD MET O.A. PARKEERVERWARMING ÉN VOLVO ON CALL

Na een winterse nacht met een aantal graden vorst, zijn uw autoruiten volledig bevroren. Maar niet bij Volvo, want zoals u van Zweden gewend bent, zijn we optimaal voorbereid op de winter. Nu al helemaal met de nieuwe Volvo V60 Nordic+. De zéér rijke standaarduitrusting bevat parkeerverwarming inclusief Volvo On Call waarmee u o.a. via uw smartphone uw auto kunt voorverwarmen. Zo bent u opgewassen tegen winterse weersomstandigheden en kunt u zo'n 10 minuten per dag langer slapen.

ER IS AL EEN **VOLVO V60**
VANAF € 33.995 | LEASE VANAF € 545 P.M.

vanaf 21% bijtelling

ONTDEK DE VOLVO V60 NORDIC+ BIJ UW VOLVO-DEALER

VOLVOCARS.NL





WERK EN VRIJE TIJD

‘Ik ben niet iemand die werk als een zware last ziet en vrije tijd als hét moment om te genieten,’ zegt Matthijs Botman, plastisch chirurg in opleiding in het artikel waar we met Matthijs en zijn vader, huisarts Richard Botman, spreken. Ik heb het geluk dat ook zo te ervaren. Dat woord ‘geluk’ gebruik ik niet zomaar: ik realiseer me goed dat dat een soort van luxe is. Afwisselend en boeiend werk is niet voor iedereen weggelegd, om nog maar te zwijgen over waardering voor je werk, zowel immaterieel als materieel. Dat werk en vrije tijd zich nogal eens vermengen, vind ik niet erg. Want ook van mijn werk geniet ik meestal. Dat genieten vindt u ook terug in het interview met kinderarts in opleiding Reina Visser die naast haar werk als aois lange afstanden hardloopt, met indrukwekkende tijden. Maar als u graag eropuit gaat om uw zinnen te verzetten, leest u dan vooral het artikel over Cuba. De beschrijving van dat eiland met z'n bijzondere cultuur en natuur deed mij onmiddellijk zin krijgen om daar op vakantie te gaan. Overigens schijnt de gezondheidszorg op Cuba goed te zijn en zouden we daarvan kunnen leren (zie ook *Medisch Contact* nr. 36 van 2013, p. 1792 en verder). Als ik dan toch zou gaan, moet ik daar misschien ook eens naar kijken. Of meng ik dan weer werk en vrije tijd?

Hans van Santen
Hoofdredacteur *Medisch Contact*

© Marco Hofsté

Colofon

Hoofdredactie
Hans van Santen (hoofdredacteur), Robert Crommentuyn en Evert Pronk (adjunct-hoofdredacteurs)

Projectmanagement
Clemens van Gessel Tekst- en webredactie

Aan dit nummer werkten mee
Fenneke van der Aa, Sandra Braakmann, Jan Dobbe, Marco Hofsté, Christian Kemp, Marcin Krzyzak (coverfoto), Hans van der Maas, Herman van Ommen, Saskia Ridder, Lennaert Ruinen, Huug Schipper, Bram Tjaden, Edwin Weers

Basisonwerp Tamar Smit

Redactieadres Mercatorlaan 1200, Postbus 20052, 3502 LB Utrecht, telefoon: 030 2823 384, www.medischcontact.nl

Opmerkingen en suggesties
redactie@medischcontact.nl

Advertenties Cross Media Nederland, www.crossmedianederland.com Telefoon 010 742 19 44
Advertenties kunnen zonder opgaaf van redenen worden geweigerd.

Behoudens de door de wet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van *Medisch Contact*. *GENIET* wordt uitgegeven door de KNMG. De redactie is onafhankelijk en werkt op basis van een redactiestatuut. De redactie heeft alles gedaan om de rechthebbenden van het beeldmateriaal te achterhalen. Als desondanks beeldmateriaal is geplaatst waarvan u (mede)rechthebbende bent, kunt u contact opnemen met: w.westerhof@medischcontact.nl. Aanwijzingen voor auteurs vindt u op medischcontact.nl/contact.

GENIET

FEBRUARI 2016

07

Reina Visser, arts en langeafstandsloper

Kinderarts in opleiding Reina Visser (29) was als kind heel sportief. Op haar achtste was ze al lid van een atletiekvereniging. 'Hoog- en verspringen, dat vond ik leuk! Hardlopen was niet voor mij weggelegd, dacht ik. Afstanden langer dan zestig meter gingen geregeld gepaard met tranen. Nee, als hardloper was ik niet geboren.' De geschiedenis wees anders uit. Reina behoort nu tot de top van de Nederlandse langeafstandslopers en wordt gesponsord door sportconcern Mizuno.

19

De boekendokter diagnosticeert en schrijft voor...

Afgelopen maand alleen al verschenen er 4.400 boeken in Nederland. Ze staan allemaal opgesomd op de site van de Koninklijke Bibliotheek en u vindt er een fascinerende lijst boektitels. Al deze boeken moeten ook uitgegeven worden, door de auteur zelf of door een uitgever. Een van Nederlands bekendste literaire uitgevers was Geert van Oorschoot (1909-1987). Over deze gepassioneerde driftpop met het hart op de tong (en een bolknak tussen de lippen) verscheen een lijvige biografie van *NRC Handelsblad*-redacteur Arjen Fortuin.

15

Een oud-Hollands spelletje: *Ik zie, ik zie...*

Museumbezoekers kijken gemiddeld negen seconden naar een schilderij. Hoe groot of klein dat werk ook is; je ziet meer niet dan wel. Dat is zonde, vindt Wieteke van Zeil. In *de Volkskrant* bespreekt de kunsthistoricus wekelijks bijzondere details op bekende en minder bekende kunstwerken. En nu leert ze met de tentoonstelling *Ik zie, ik zie...* bezoekers van het Frans Hals Museum in Haarlem nóg beter kijken naar kunst.

23

Ik ren, dus ik ben

In zijn column vertelt Bram Tjaden over een gesprek dat hij had over hoe artsen lopen als zij hun patiënten uit de wachtkamer halen. Hij stuitte op het fenomeen 'wachtkamer-rennen', waarmee je als arts uitstraalt dat je het heel erg druk hebt: ik ren, dus ik ben. Niet erg effectief. Bram probeert nu in een rustig en verlaagd tempo naar de wachtkamer te lopen: 'ik slof, dus ik bof', aldus een van zijn gespreksgenoten. En dat verschaft een adem-pauze in de hectiek van de alledag.



24 **Imposant eten op imposant schip**

De rit ernaartoe vraagt al om meerdere foto's. Dan, rijdend over een doodlopende weg naar de kop van het 3e Katendrechtse hoofd, verschijnt plots de imposante gestalte van het SS Rotterdam. Wat een machtig en indrukwekkend schip! 'De keuken sluit daar naadloos op aan met een imposante menukaart vol ambachtelijk eten.' Chef-kok Rick Simonis leidt het restaurant en is een liefhebber pur sang, een kok die het ambacht koken in volle glorie wil houden.

28 **Kunst kijken**

Boekenkasten zijn als musea vol vergeten kamers. Hernieuwde kennismaking met boeken die al lang in de kast staan, kan mooie herinneringen oproepen, zeker als het gaat om fotoboeken. Bijvoorbeeld die van Martin Parr, die sociale groepen, in zijn geval de *working class*, geïsoleerd voor het voetlicht brengt. Het fotomuseum in Den Haag presenteert een andere typische groep: de Nederlandse boer. Gaat dat zien! Want dit waren wij, dit was ooit onze nationale culturele identiteit.

31 **Cuba, oogappel van Columbus**

Toen Christoffel Columbus vijfhonderd jaar geleden Cuba ontdekte, noemde hij het het mooiste land dat ooit door mensenogen was aanschouwd. Wie de moeite neemt er een kijkje te nemen, begrijpt wat hij bedoelde. En niet alleen heeft het land schitterende natuur, u kunt er ook genieten van kleurrijke koloniale steden, heerlijke salsamuziek en -dans, antieke Amerikaanse auto's, rum en... sigaren.

37 **Ontspant u zich maar even...**

Tips en inspiratie om uw vrije tijd net even anders in te vullen. Met adviezen om lenig te leren denken en hoe filosofen in te zetten bij de kunst van het leven. En natuurlijk met tips voor uit en thuis. Bijvoorbeeld door een bezoek te brengen aan Thorn ('de witte stad'), door uw schaatsen onder te binden op een van de vele overdekte ijsbanen of door een gratis online training mobiele fotografie te volgen bij Else Kamer.

41 **De tas van...**

Wat hoort er bij een dokter? Een dokterstas natuurlijk. In dit nummer van *GENIET* vertelt waarnemend huisarts Lous van Voorst-Schinning over de klassieke dokterstas die ze van haar tante kreeg. Die kocht ooit deze dokterstas, gewoon als mooie weekendtas. Maar toen ze eens omstander was bij een ongeluk en per abuis voor arts werd aangezien, wilde ze zo snel mogelijk van die tas af. Lous studeerde destijds geneeskunde, dus zij was de gelukkige.

43 **Ontspanning vinden in het werk**

Richard (62) en Matthijs (38) Botman zoeken liever niet naarstig naar ontspanning buiten het werk. Dat hoeft volgens de vader en zoon ook helemaal niet. Want: wie zorgt dat zijn werk plezierig, goed en zinvol is, kan zich ook prima ontspannen op het werk. De huisarts en plastisch chirurg in opleiding zoeken daarom graag de samenwerking op en vullen hun agenda's met diverse nevenactiviteiten. Zoals intervisiebijeenkomsten en internationale symposia.





YANG SEATING SYSTEM
RODOLFO DORDONI DESIGN

NOORT
INTERIEUR

**van
der
donk.**

MINOTTI CONCEPT STORES

NOORT INTERIEUR JONCKERWEG 11 - 2201 DZ NOORDWIJK
T. 071-4080008 - E. INFO@NOORTINTERIEUR.NL - WWW.NOORTINTERIEUR.NL

VAN DER DONK INTERIEUR NEWTONWEG 18 - 4207 HK GORINCHEM
T. 0183 646 353 - E. INFO@VANDERDONKINTERIEUR.NL - WWW.DESIGNMEUBELS.NL

Minotti

CREATE YOUR OWN DESIGN EXPERIENCE AT MINOTTI.COM



REINA VISSER, ARTS EN LANGEAFSTANDSLOPER

‘ALS IK ENKELE DAGEN NIET KAN SPORTEN, WORD IK KRIEBELIG’

TEKST: JAN DOBBE FOTOS: CHRISTIAN KEMP, HERMAN VAN OMMEN, REINA VISSER

Kinderarts in opleiding Reina Visser (29) was als kind heel sportief. Op haar achtste was ze al lid van een atletiekvereniging. ‘Hoog- en verspringen, dat vond ik leuk! Hardlopen was niet voor mij weggelegd, dacht ik. Afstanden langer dan zestig meter gingen geregeld gepaard met tranen. Nee, als hardloper was ik niet geboren.’ De geschiedenis wees anders uit. Reina behoort nu tot de top van de Nederlandse langeafstandslopers en wordt gesponsord door sportconcern Mizuno.

Tussen haar 12e en 16e jaar zat ze nog op dansen, maar de atletiek – en nu met name het hardlopen – bleef trekken. Omdat ze Reina's hang naar conditiesport aanvoelde, vroeg haar moeder, zelf hardlooper bij een vereniging, of ze zo af en toe mee wilde lopen. Zo gezegd, zo gedaan en dat smaakte naar meer: 'Via een hardloopclinic in het kader van de Eiberrun in Eibergen kwam ik terug bij de atletiekvereniging van mijn jeugd. Ik vond alles leuk, van 5 kilometer tot de halve marathon [21,1 kilometer, red.]. Op mijn 16e liep ik mijn eerste halve marathon en meteen een zware: de Berenloop op Terschelling. De leukste halve marathon die ik ken! Mijn debuuttijd was 1:49:51, een uitstekende tijd voor een 16-jarige beginner. Tien jaar later won ik op Terschelling in een tijd van 1:16:36, een parcoursrecord voor vrouwen dat nog steeds staat. Een prestatie waar ik heel trots op ben!'

Hardloopvirus

Reina was bevangen door het hardloopvirus, trainde twee- tot driemaal per week. Ze liep meerdere malen de Eiberrun in Eibergen, de Haaksbergse Mijlenloop, de Enschede marathon 10 km en meerdere malen de Berenloop op Terschelling.



Winnares halve marathon Luxemburg 2009

Kindergeneeskunde

Reina Visser (29) heeft avonddienst als we haar spreken. 'Dan heb ik overdag wat meer tijd voor dit soort zaken.' Ze is tweedejaars aios Kindergeneeskunde in het LUMC te Leiden. Ze maakt ruim vijftig uur per week. Dat is flink, maar voor haar geen probleem: 'Het zijn wel veel uren, maar ik vind het werk zo ontzettend leuk dat het me prima afgaat. En het LUMC is een geweldige plek, waar over alles te praten valt. Loop je vast, dan staat iedereen voor je klaar. Het is echt heel collegiaal, dat maakt het een stuk minder zwaar.' Dit jaar vervolgt ze haar opleiding in Enschede, haar geboorteplaats, maar nu is ze voor haar opleiding nog aangewezen op Leiden.

Waarom kindergeneeskunde? 'Ik wilde altijd al met kinderen werken. Ik was jarenlang oppas voor kinderen in de buurt, ging al vanaf mijn vijftiende op kamp met kinderen van de atletiekvereniging. Werken met kinderen is verrassend, veelzijdig, het verveelt nooit. Het laat je lachen, het houdt je jong. Zo ervaar ik dat echt. Kinderen zijn heel puur en oprecht. Ze zeggen precies waar het op staat. Daar hou ik van.'

‘Hardlopen is een ideale sport, je kunt het op alle plekken van de wereld doen, op elk gewenst tijdstip’

‘Mijn tijden werden sneller, mijn klassering hoger en ik werd fanatieker.’

Eigenlijk ging het allemaal een beetje vanzelf, Reina rolde erin, liep gemakkelijk en werd spelenderwijs steeds beter. Toen ze een jaar of 20 was, bleek dat ze wel wat meer kon dan alleen maar wat hardlopen. ‘Hoe langer de afstand, des te beter ik liep. Ik stevende af op de marathon.’ Op haar 20e liep ze de halve marathon in minder dan 1 uur en 30 minuten. ‘Een magische grens. Ik beleefde het hardlopen nog steeds als een lolletje, maar langzaam becroop me het gevoel dat ik harder wilde, beter wilde worden en wilde kijken tot hoe ver ik kon komen op de ranglijsten.’ Nu loopt ze de tien kilometer in 35 minuten en de halve marathon onder de 1 uur en 20 minuten. ‘Mijn beste tijd op de halve marathon is 1 uur en 15 minuten, in Den Haag gelopen. Een heel verschil met mijn eerste op Terschelling!’

Landelijke doorbraak

Op haar 23ste werd de regio te klein en nam ze de stap naar de landelijke atletiek. Haar trainer zei dat als ze beter wilde worden, ze meer tegenstand nodig had. Daarvoor moest ze landelijk gaan lopen. De beroemde marathonloper Gerard Nijboer scoutte haar en vroeg of ze zich niet op de marathon wilde specialiseren. ‘Ik was zeer vereerd en wilde graag. Ik besloot in overleg met mijn toenmalige trainer om eerst nog de halve marathon verder te verbeteren. Je moet immers niet te vroeg aan de marathon beginnen. We hebben een soort driejarenplan gemaakt om toe te werken naar de eerste marathon. Wil je het zo gezond mogelijk doen, dan moet je het langzaam en verantwoord opbouwen. Niet te veel en niet te weinig trainen, goed letten op je voedingspatroon, vitamines, eiwitten enzovoort. Uiteindelijk liep ik met Pasen 2012 mijn eerste marathon in Utrecht, met een tijd van 2 uur en 46 minuten rond.’

‘Rainy Reina’

Hoewel ze heel tevreden terugkijkt op de afgelopen jaren, is Reina’s marathoncarrière niet over rozen gegaan. ‘Tijdens elke marathon die ik tot nu toe heb gelopen, was het afschuwelijk weer: regen, wind, koud. Te beginnen bij de debuutmarathon in Utrecht. Met dat weer daalt de sfeer onder het nulpunt. Het publiek blijft weg, de hele entourage is minder. Zonder publiek, lekkere muziek en sfeer loopt het een stuk minder lekker. Dan geniet ik nauwelijks en is het eigenlijk alleen maar strijd. Jammer.’ Tijdens de marathon van Eindhoven, het jaar daarop, stroomde het helemaal van de regen: ‘Afschuwelijk.



Op weg naar parcoursrecord halve marathon op Terschelling

Bij het inlopen was ik al nat tot op het bot... Ik werd vijfde met 2:44:44. Eigenlijk helemaal niet slecht, maar ik had het me natuurlijk heel anders voorgesteld.’ De derde keer, de marathon van Enschede 2014, wilde zij zich kwalificeren voor het Europees kampioenschap. Het was een thuiswedstrijd, ze had twee hardloovrienden meegenomen om haar te ‘hazen’ (tempo bepalen en vasthouden, samen een groep vormen en mentale ondersteuning geven) en het was stralend weer. Ze voelde zich kiplekker. Alle ingrediënten waren er om te slagen. ‘Ik liep geweldig de eerste tien kilometer, en toen... begon het opnieuw vreselijk te regenen! Ik moest 2:38 lopen om de EK-limiet te halen, maar door het plots koude weer – ik raakte helemaal verkleumd – werd het 2:42:06... Op Facebook werd ik ‘Rainy Reina’ genoemd. Ik won wel, maar ik haalde de limiet voor Europa niet... Desalniettemin kijk ik er met trots op terug.’

Reina heeft geleerd om te gaan met teleurstellingen: ‘De ene keer lukt dat beter dan de andere keer, maar helaas blijkt het zo dat je zonder dieptepunten je hoogtepunten niet ten volle kunt waarderen. Vertrouwen houden, ook in tijden dat je in een dip zit en geen idee hebt hoe je ooit weer op je oude niveau terug moet komen. Ik heb al mijn ervaringen altijd kunnen delen op de club, waar ik iedereen erg dankbaar voor ben.’



Training in Slovenië



Zware wissel

Het is een sport die veel van je lichaam vergt. Toplopers kunnen stressfracturen krijgen, waarbij botten breken als gevolg van de continue zware belasting. Reina: 'Dit fenomeen zie je ook bij soldaten die enorm zwaar belast heel lange marsen moeten lopen. Ik probeer zo gezond mogelijk met mijn sport bezig te zijn. Ik eet alles, zorg voor de juiste aanvulling in de vorm van vitamines en eiwitten en neem magnesium om spierkramp te voorkomen. Maar ik volg geen strenge diëten en ga niet over grenzen. Ik wil ook gewoon kunnen leven, af en toe wat snoepen, naar een feestje, enzovoort.'

Toppers lopen niet meer dan twee marathons per jaar, is dat niet weinig? Reina: 'Meer dan twee is niet verantwoord. Wil je je als toploper goed voorbereiden op een marathon, dan heb je drie tot vier maanden nodig om je lijf aan zo'n belasting te laten wennen en op te bouwen naar topfitheid. Ik liep in de marathonvoorbereiding 110 à 130 km per week. En in de marathon zelf kom je jezelf zo verschrikkelijk tegen, dat is ongelooflijk! Als je na zo'n race over de finish komt, wil je maar één ding: huilen. Niet van verdriet, maar van opluchting. Na zo'n inspanning heeft mijn lichaam zeker zes tot acht weken nodig om te herstellen.'

Blessures

Topsport is zwaar, hoe staat het met Reina's blessures tot nu toe? 'Die zijn inderdaad bijna onvermijdelijk. Tot nu toe heb ik alleen maar met lichte spierblessures te maken gehad, die desondanks wel soms langdurig van aard waren. Dat begon met *triggerpoints*, knoepjes in je spieren die daar samentrekken, wat ook pijn in je gewrichten kan veroorzaken. Als toploper kom ik iedere week bij de fysiotherapeut, die zorgt wel dat zulke klachten snel herkend en vaak verholpen worden. Gelukkig heb ik nog nooit iets gebroken of gescheurd.'

Wat trekt haar in het hardlopen? Reina: 'Het is een ideale sport, je kunt het op alle plekken van de wereld doen, op elk gewenst tijdstip, alleen of met mensen samen – ik denk even aan mijn onregelmatige diensten. Het is een heel flexibele sport die heel goed in mijn leven past.' Daarnaast is volgens haar de sfeer onder hardlopers heel goed: 'Je hebt dezelfde passie, gaat samen op trainingsstage, je leert van elkaar. Het is een vriendelijk volkje, ze zijn vooral bezig met het verbeteren van zichzelf. Er is natuurlijk wel strijd, maar uiteindelijk is iedereen heel aardig voor elkaar. Het is er gezellig, er is een hoge betrokkenheid bij elkaar, mensen proberen elkaar waar mogelijk te helpen.'

'Wil je het zo gezond mogelijk doen, dan moet je het langzaam en verantwoord opbouwen'

Tijdsbesteding

Hardlopen op het hoge niveau van Reina Visser kost veel tijd. Alleen al het rennen zelf kost bij elkaar zeker twaalf uur per week. Ook ging ze tot 2014 elk jaar met andere lopers op trainingsstage in een ideale loopomgeving. Bijvoorbeeld in Portugal of zelfs Kenia. 'Daar komen nog bij de uren die ik besteed aan krachttraining en de tijd die ik doorbreng bij de fysiotherapeut en de masseur. Voor een wedstrijd ben je sowieso een hele dag en vaak een weekend kwijt.' Zeker nu ze het zo druk heeft met haar opleiding tot kinderarts, heeft ze haar trainingsschema flink ingekrompen. Een volgende marathon staat nog niet op het programma, maar die gaat er volgens haar wel weer komen: 'Ik ben nog jong genoeg. Je kunt tot midden dertig lopen, en sommige goede lopers scoren nog boven hun veertigste heel goed. Maar ik blijf trainen hoor, circa zeven uur per week. Ik loop dan zo'n tachtig kilometer in totaal, elke dag wel een keer. Heb ik avonddienst, zoals nu, dan vind ik het heerlijk om overdag even lekker te gaan rennen. Door mijn onregelmatige diensten en onvastе werktijden kan ik lastig afspraken maken met loopmaatjes, dat is wel jammer. Maar zou ik een aantal dagen niet kunnen sporten, dan word ik echt kriebelig.'

Snel en sportief

Een andere sportieve hobby van Reina is motorrijden. 'Motoren trokken me altijd al. Als ik als kind in de auto zat en je zag die motoren voorbischieten... Schitterend. En dan niet van die choppers, maar echte sportmotoren. Ik hou van snelheid en sportiviteit. Ik liep er al jaren mee in mijn hoofd en op zeker moment zei ik: nu ga ik les nemen.'

Tweeënhalf jaar geleden haalde ik mijn rijbewijs. Ik heb een Honda CBR 600f, met een 600 cc motor. Niet al te zwaar, maar snel en wendbaar genoeg. Ik heb mijn vriend Sander tijdens de rijlessen leren kennen. De vonk sprong eerst bij hem over. Zo zorgde hij stiekem dat we vaker samen les hadden, en zo is het gekomen... We zijn al twee keer samen op motorvakantie geweest. Ardennen, Moezelgebied, Zwarte Woud, mooie gebieden om te rijden. We slapen dan in van die bikerhotels, dat is heel gaaf.'

'Ga bij een club'

We komen te spreken over het beoefenen van topsport als tegenhanger van het werk. 'Het buiten zijn, in beweging, je hoofd leeg en gefocust op je lichaam, gezicht in de wind. Dat is zeker een tegenhanger van mijn werk. Je bent in de natuur, er even helemaal uit. Zeker als er iets naars is gebeurd of als je het heel druk hebt gehad, is hardlopen een heerlijke manier om alles van je af te schudden.' Overeenkomsten met het werk zijn er ook: 'Voor topsport en voor het werk als arts heb je goede planning nodig, overzicht. Daarnaast zijn discipline en doorzettingsvermogen belangrijk. Daar heb je in beide activiteiten veel aan.'

Reina adviseert mensen die willen gaan hardlopen om lid van een vereniging te worden of zich aan te sluiten bij een groep. 'Vroeg of laat komt bij het lopen een moment dat je denkt: "Alles doet zeer, ik ga niet meer vooruit en het wordt nooit wat." Als je dat in je eentje moet verwerken, loopt het er vaak op uit dat je stopt. Dus ga bij een club. Daar sleep je elkaar erdoorheen. Je steunt elkaar, je hebt een professionele trainer die je met raad en daad ondersteunt. En lopen in een groepje is toch een stuk gezelliger dan in je eentje lopen!' ●



© Herman van Ommen



CULTUUR PROEVEN IN JAPAN



Talisman reisspecialist Mariëlle Scheper is uw ideale gesprekspartner voor een rondreis door Japan. Zij reisde al meerdere malen naar deze bijzondere bestemming en verkende de highlights van het échte Japan.

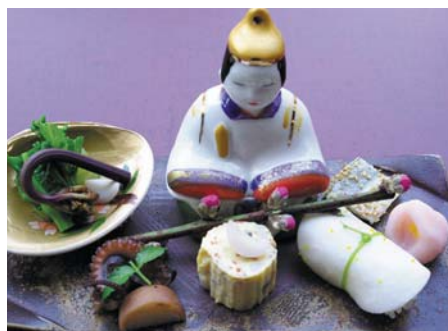
‘Wat zijn wij toch eigenlijk bevoorrecht met onze vijfdaagse werkweek en overvloed aan vakantiedagen. Want wist u dat in veel culturen, zo ook de Japanse, het nog steeds normaal is om zes dagen per week te werken! Ook hebben de meeste Japanners slechts tien vakantiedagen, waarvan ze er – uit loyaliteit naar de werkgever – maar vier opnemen!’

Japan is voor mij een van de meest fascinerende en diverse landen ter wereld. Steeds als ik denk dat ik nu toch wel de allermooiste plekjes heb ontdekt, blijft Japan me verrassen. In dit artikel deel ik drie tips, die u het beste van Japan laten zien. Boekt u een reis naar Japan bij Talisman, dan neem ik deze excursies graag voor u op in de reis. Altijd op privé basis en ver van de gebaande paden, zo verkent u een bestemming op zijn allerbest!



Sumo Toernooi in Tokyo

Het Sumo Toernooi in Tokyo wordt drie keer per jaar gehouden: in januari, mei en september. Dit grote spektakel begint al vroeg in de ochtend waarbij de beste Sumo worstelaars vanaf 16:00 in de middag hun wedstrijden hebben. De finale is vaak rond 18:00. Tickets moet u ver van tevoren boeken, want ze zijn erg snel uitverkocht! Ik boek eigenlijk altijd de Arena Seats, deze zijn het meest comfortabel. De gids die ik erbij regel, weet alles te vertellen over deze bijzondere Japanse sport en traditie. Dit is de plek om de anders zo ingetogen Japanners eens goed uit hun dak te zien gaan!



Uniek Japan ontdekken

Talisman werkt al een tijd samen met een Belgische gids die al jaren in Tokyo woont en al vele uren heeft besteed aan het verkennen van de stad en het zoeken naar alles wat ‘uniek



Japan' is. Bijvoorbeeld het Ochanomizu station, vanaf hier heb je een prachtig uitzicht op de lichten van Akhibabara in de verte. Akhibabara is een wijk in Tokyo die beroemd is door zijn honderden elektronica winkels, het centrum van Tokyo's anime, manga, videospelletjes en stripheldencultuur. U bezoekt samen met de gids plaatsen die toeristen vaak niet te zien krijgen! Dineren in een Japanse Izakaya (eetbar) op de 29e verdieping van 's werelds drukste treinstation staat ook op het programma – u heeft een magisch uitzicht over Tokyo!

Verblijven in een traditionele Ryokan

Verblijven in een traditionele Ryokan mag niet in uw reis ontbreken. Halverwege Kyoto en Hiroshima ligt bijvoorbeeld Ryokan Kurashiki. Kurashiki is een stadje met een prachtig historisch centrum met oude koopmanshuizen en smalle kanaaltjes. Hier vindt u een van de mooiste en meest uit elkaar lopende verzamelingen kunst ter wereld! Denk aan werken van Henri Matisse, Picasso, Gauguin, El Greco en de beroemde waterlelies van Monet... Ryokan Kurashiki is een klasse apart. Met slechts vijf kamers geniet u hier van een persoonlijk en culinair verblijf. Ik dineerde hier in tien gangen, nam een bad in mijn privé onsen en kon hier heerlijk uitrusten.

Wanneer u met Talisman naar Japan reist worden er veel deuren geopend die voor anderen gesloten blijven. Benieuwd welke deuren dit zijn? Ik vertel het u graag!

Mariëlle Scheper werkt als reisspecialist voor Talisman travel design. Zij is te bereiken via 078-6142788 of op marielle@talisman.nl.

Talisman travel design
Wijnstraat 87
3311 BT Dordrecht
mail@talisman.nl
www.talisman.nl

Talisman
travel design



jura®

Koffiegenot –
vers gemalen,
geen capsules.

Roger Federer

Inspirerend voorbeeld,
ongeveer evenaarde recordhouder
als Grand-Slam-winnaar en
grootste tennisser aller tijden –
en koffieliefhebber.



SWISS MADE

Perfekte espresso dankzij P.E.P.®. De Z6 van JURA imponeert zelfs de meest veeleisende koffieliefhebber zoals Roger Federer. Het pulserend extractieproces (P.E.P.®) staat garant voor espresso en ristretto van barista-kwaliteit. Door automatisch te schakelen tussen melk en melkschuim, is het ongelooflijk eenvoudig om trendy koffiespecialiteiten te bereiden met één druk op de knop. De bediening aan de voorzijde en het Intelligente Water Systeem (I.W.S.®) - dat automatisch de filter detecteert -, zorgen voor een perfecte functionaliteit. De boven- en voorzijde zijn van topkwaliteit. Met handmatig aangebracht carbon accentueren zij de harmonieuze vormen van deze eersteklas, premium automatische koffiemachine. JURA – If you love coffee. www.jura.com

JURA Nederland BV | Koraalrood 141 | 2718 SB Zoetermeer | Tel: (079) 33 00 790 | Geautoriseerde JURA-dealers: zie onze website



KUNST KIJKEN IN HET FRANS HALS MUSEUM

EEN OUD-HOLLANDS SPELLETJE: *IK ZIE, IK ZIE...*

TEKST: FENNEKE VAN DER AA BEELD: FRANS HALS MUSEUM

Museumbezoekers kijken gemiddeld negen seconden naar een schilderij. Hoe groot of klein dat werk ook is; je ziet meer niet dan wel. Dat is zonde, vindt Wieteke van Zeil. In *de Volkskrant* bespreekt de kunsthistoricus wekelijks bijzondere details op bekende en minder bekende kunstwerken. En nu leert ze met de tentoonstelling *Ik zie, ik zie...* bezoekers van het Frans Hals Museum in Haarlem nóg beter kijken naar kunst.

Eigenlijk moet de voorstelling het midden houden tussen een grootse drinkpartij en de feestelijke intocht van een zegevierende legerleider. Maar volgens Wieteke van Zeil lijkt *De triomftocht van Bacchus* meer op een carnavalsoptocht. Het werk van de zestiende-eeuwse schilder Maerten van Heemskerck telt zo'n zestig figuren, waaronder een man op stelten, een bezopen, maar flexibele man die een flikflak maakt en een poepende sater met een engeltje dat een spiegeltje voor zijn kontgat houdt. Ook Bacchus zelf ontbreekt niet; hij hangt bezopen op een wijnavat met een kruik in zijn hand. Samen lijken ze zich op geheel chaotische wijze langzaam voort te bewegen naar de tempel op de achtergrond.

Hoeveel op het paneel te zien valt en hoeveel erover te vertellen valt – bijvoorbeeld over de discussie onder kunsthistorici of dit een moraliserend werk is of puur satire –, dat intrigeert Van Zeil niet. Haar oog blijft namelijk vallen op die donkere man op stelten. Donkere mensen zag je in die tijd nauwelijks vereeuwigd op kunstwerken. Dat werd pas een eeuw later meer gebruikelijk. Maar vooral die stelten: steltenlopen is een oud-Hollands volksspelletje, wat totaal niks van doen heeft met een klassiek Romeinse triomftocht. Die stelten zorgen dat het paneel voor Van Zeil compleet verandert. Het bacchanaal wordt een oer-Hollandse carnavalsoptocht, compleet met dronken, acrobatische en kakkende mannen. Dat voelt toch weinig Romeins aan.

De triomftocht van Bacchus, sinds 2013 onderdeel van de vaste collectie van het Frans Hals Museum, is een van de vele werken waarop Wieteke van Zeil de afgelopen jaren vreemde details ontdekte. Het ontdekken van die details



Detail uit *De triomftocht van Bacchus* (1536/1537) - Maerten van Heemskerck



De triomftocht van Bacchus (1536/1537) - Maerten van Heemskerck



Detail uit *De bruiloff van Peleus en Thetis* (1592/1593) - Cornelis Cornelisz. van Haarlem

was voor haar jaren terug, als beginnend kunsthistoricus, een geheugensteun. Maar langzamerhand werd het verzamelen van details een hobby. Ze maakte en verzamelde steeds meer foto's van onverwachte, vreemde en grappige zaken die haar opvielen op kunstwerken. En ze merkte dat daardoor de werken veranderden. Het was alsof de kunstwerken

haar plotseling toebehoorden. Haar liefde voor schilderkunst werd als gevolg daarvan alleen maar groter. Die liefde en die aandacht voor schilderkunst worden bij de tentoonstelling *Ik zie, ik zie...* duidelijk overgebracht op de bezoeker. De tentoonstelling laat de bezoeker niet alleen beter kijken, maar ook kunst beter waarderen.

Het Haarlems archief in

De liefde voor details leidde voor Van Zeil naar een vaste rubriek in *de Volkskrant*, waarin ze wekelijks haar vondsten deelt. Haar werk kwam onder ogen van Ann Demeester, directeur van het Frans Hals Museum in Haarlem en zij besloot contact te zoeken met de kunsthistoricus: kon zij misschien helpen de vaste collectie van het museum beter te belichten?

Dat zag Van Zeil wel zitten. Ze dook de zalen en het depot in, praatte met de museumgidsen en tuurde urenlang in en naar de uitgebreide collectie van het Haarlems museum. Wederom pakte ze haar camera erbij. Ze zag niet alleen die vreemde donkere man op stelten in een Romeinse voorstelling, ze zag ook afknellende ringen om te dikke vingers, rare exotische vogels bij Hollandse stadsgezichten en de meest vreemde knopen en kleuren op schuttersportretten. Langzaam groeide het idee van een tentoonstelling en ze vroeg tentoonstellingsontwerper Caspar Conijn mee te denken: hoe laat ik die details aan bezoekers zien? Hoe laat ik ze anders en beter kijken naar deze kunstwerken? Die samenwerking mondde uit in een bijzondere tentoonstelling vol verrekijkers, lampjes, vergrootglazen, uitsneden en muurhoge vergrotingen van details. Een lust voor het oog én voor de geest.

Een bezoek aan de tentoonstelling in het Frans Hals Museum voelt ook een beetje als het spelletje 'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet' dat wordt gespeeld met Wieteke van Zeil; we worden gewezen op vreemde details en moeten daar vervolgens 'iets' mee. Het standaardbordje naast de kunstwerken is daarvoor niet afdoende. Of zelfs helemaal niet belangrijk. We moeten zelf aan de slag. Wel geeft Van Zeil vaak een voorzetje: ze vertelt over haar eigen associaties bij het werk, over de iconografie, over de betekenis van (en inmiddels allang vergeten) allegorieën en mythen of over bijzondere schildertechnische zaken bij het werk. Wie daarna opnieuw het kunstwerk tot zich neemt, zal merken dat het verandert: het gaat leven.

Volgens het Frans Hals Museum werkt een bezoek aan de tentoonstelling zelfs weldadig. De aandachtige kijker stelt zich



***De bruiloff van Peleus en Thetis* (1592/1593) - Cornelis Cornelisz. van Haarlem**

op als een soort onderzoeker. Dat betekent een overstap van passief zien naar actief kijken. Wie actief leert kijken, versterkt zijn visuele geletterdheid en daarmee zijn kijkplezier. Ofwel: met een bezoek aan *Ik zie, ik zie...* trainen we ons brein én zorgen we dat het kijken naar kunst een groter genot geeft.

De kracht van de verbeelding

Het doel van de tentoonstelling is niet om de bezoeker de kunstwerken op de juiste, kunsthistorische manier te laten interpreteren. ‘Eigenlijk wil ik de bordjes naast de kunstwerken soms afplakken’, bekent de kunsthistoricus. ‘Ik wil namelijk dat de bezoeker zelf leert kijken. Bekijk het werk eens goed. Wat zie je nu allemaal? Wat valt je op? En wat zou dat kunnen betekenen? Of waar doet dat je aan denken? Op *De Zondvloed* van Jan Nagel viel mijn oog bijvoorbeeld op een groepje vluchtende mensen. Ze zijn duidelijk doorwaaid en natgeregend. Nagel heeft de angst op hun gezichten ook perfect weergegeven en je voelt de kou en de storm op het doek. Het werk is van eind zestiende, begin zeventiende eeuw, maar het doet me ongelooflijk denken aan de vluchtelingen crisis nu. Dat soort associaties wil ik de bezoeker meegeven; laat vooral jouw verbeelding spreken.’

Van Zeil maakt ons met haar werk ook extra bewust van een wijsheid van cultuurhistoricus Ernst Gombrich: je ziet wat je reeds kent. Elke afbeelding die we zien, koppelen we aan een reeds gekend beeld. Zo kunnen we het geziene beeld herkennen en betekenis geven. We zijn nu bijvoorbeeld minder bekend met het beeld van de vlucht voor de zondvloed, maar beelden van Syrische vluchtelingen op Griekse stranden zien we bijna dagelijks. Daardoor ziet Van Zeil die vluchtelingen op een werk van zo’n vier eeuwen terug. Ons beeldend vermogen is dus essentieel om kunstwerken te kunnen lezen en begrijpen en het maakt oude kunstwerken meteen opnieuw interessant. Het bewijst ook dat de betekenis van een kunstwerk niet alleen wordt gemaakt door de kunstenaar, maar ook door de kijker. Zo kan de betekenis van een kunstwerk verschillen per periode en per persoon. Die les geeft Van Zeil ook mee met haar gedeelde associaties.

Dat de kunstwerken hierdoor soms volledig uit hun oorspronkelijke context zijn losgerukt, baart geen zorgen. Het werk uit het Frans Hals Museum was immers nooit gemaakt om daar te belanden. De getoonde kunstwerken werden bijvoorbeeld gebruikt ter devotie en hingen in een kerk of gewoon bij iemand thuis. Bovendien kunnen we nooit de kunstwerken ervaren zoals ze destijds ervaren werden. ‘Dat komt doordat wij bijvoorbeeld gemiddeld zo’n vijftien uur per dag naar een beeldscherm staren’, legt Van Zeil uit. ‘We worden geconfronteerd met beelden via onze mobiele telefoon, onze computer, tablet of onze televisie. Daardoor zien wij op één dag al meer beelden dan iemand die twee eeuwen terug leefde gedurende zijn hele leven zou zien. Hoe zij deze kunstwerken zouden ervaren, dat kunnen we ons bijna niet voorstellen.’ Wel kunnen we volgens de kunsthistoricus nog bepaalde sensaties evenaren. Daar wijst ze in de tentoonstelling ook op. ‘We herkennen nog altijd een trotse blik, al is die blik afkomstig van barmhartige regentessen van een paar eeuwen terug. En we kunnen nog altijd de sensatie voelen van een uitgedroogde appelschil van honderden jaren oud. Dat kunnen we nog altijd, eventueel met wat hulpmiddelen, evenaren en ervaren.’ ●

De tentoonstelling laat de bezoeker niet alleen beter kijken, maar ook kunst beter waarderen

Ik zie, ik zie...

De tentoonstelling *Ik zie, ik zie...* is tot en met 13 maart 2016 te zien in het Frans Hals Museum in Haarlem. Zie nóg meer of geniet fijn na met de volgende tips.

– App: *Frans Hals Museum*

Niet bij alle werken op de tentoonstelling heeft kunsthistoricus Wieteke van Zeil haar associaties gedeeld. Wie nog meer details wil zien en hulp kan gebruiken, downloadt de Frans Hals Museum-app. Hierop staat een grote voorraad details beschreven, handig verdeeld over verschillende categorieën en per kunstwerk. App Store/GooglePlay | Kosten: gratis.

– Boek: *Dichterbij. Kunst in details* - Wieteke van Zeil

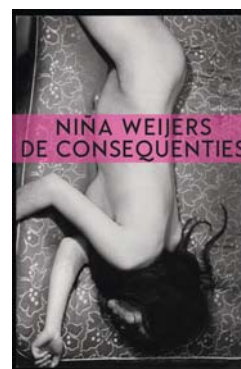


In de rubriek ‘Oog voor detail’ beschrijft Wieteke van Zeil wekelijks in *de Volkskrant* bijzondere details op bekende en minder bekende kunstwerken. Hetzelfde doet

ze in *Dichterbij: kunst in details* (2015), dat bijna fungeert als een handboek voor degenen die anders en beter willen leren kijken naar kunst.

Uitgeverij Atlas Contact | Kosten: € 29,95.

– Boek: *De consequenties* - Niña Weijers



Bij de tentoonstelling beschrijft Niña Weijers in een verduisterde zaal ‘het grootste kunstwerk sinds mensenheugenis’. Die bijzondere luisterervaring maakte de

schrijfster speciaal voor het Frans Hals Museum. Vorig jaar maakte ze een ander kunstwerk: de inmiddels alom geprezen roman *De consequenties*. Het boek is een interessant spel met vorm en inhoud en daarmee een ode aan de kunst.

Uitgeverij Atlas Contact | Kosten: € 19,99.

DE BOEKENDOKTER DIAGNOSTICEERT EN SCHRIJFT VOOR...

TEKST: HUUIG SCHIPPER

Afgelopen maand alleen al verschenen er 4.400 boeken in Nederland. Ik geloofde het ook niet, maar jawel hoor, ze staan allemaal opgesomd op de site van de Koninklijke Bibliotheek. U vindt er een fascinerende lijst boektitels. Als je bedenkt dat elke boekenschrijver zijn pennenvrucht met grote zorg, proevend en keurend, betiteld heeft, is het, als je ze zo onder elkaar ziet staan een potsierlijk allegaartje. Neem Henk Baas die zijn boek over naastenliefde voorzag van de poëtische titel *De buurman van mijn kamer*. Hij staat koud ingeklemd tussen *Affaire met de biljonair* van Lynne Graham en *Het likkende hondje* van Danaé Stad. Daaronder lees ik titels als *Warme chocola*, *specialiteit van het huis* en *Zelfmanagement en ondersteuningsbehoeften van mensen met een chronische ziekte*. Er mogen minder boeken gelezen worden, geschreven worden ze meer dan ooit. En gepubliceerd, want waar een boek is, is een uitgever. De uitgever laat het boek drukken en verkoopt het aan de boekhandelaar. Van de opbrengst betaalt hij de drukker en de schrijver. Wat overblijft, steekt hij in zijn eigen zak. Deze eenvoudige voorstelling van zaken is de theorie van het vak, de praktijk is gecompliceerder. Want wat doet de uitgever als de boekhandel het boek niet inkoop?

De literaire uitgever Geert van Oorschot (1909-1987) was in de decennia na de oorlog een luidruchtige speler in de Nederlandse uitgeverwereld. Over deze gepassioneerde driftkop met het hart op de tong (en een bolknak tussen de lippen) verscheen een lijvige biografie van *NRC Handelsblad*-redacteur Arjen Fortuin. Van Oorschot was een rasverkoper. Hij deed de 'reismodellen' van zijn nieuwe titels in een koffertje en bezocht de boekwinkels om ze aan de man te brengen. Zijn aanpak was rigoureuus, zijn aanwezigheid hardnekkig en zijn strategie effectief. Hij kwam binnen, zette zich breed aan het bureau van de overrompelde winkelier en spreidde de boeken voor zich uit. Elk boek kreeg een gloedvol betoog over de vanzelfsprekendheid, nee de noodzaak tien, nee twintig exemplaren van dit meesterwerk in voorraad te nemen. Bij boekhandelaren die tegensputterden, deed Van Oorschot er een schepje bovenop: 'Uw klanten dit boek onthouden noem ik een misdaad, maar ik weet het goed met u gemaakt. Als u er twintig koopt, krijgt u er tien met recht van retour!' Dat dit een loze belofte was, weet de lezer van de biografie dan al lang. Talloze boekhandelaren zaten jaren later nog met stapels onverkoopbare boeken van Van Oorschot opgescheept. Ze sidderden als ze hem zagen voorrijden.

Bekend was Van Oorschot als uitgever van de beginnende literaire grootmeesters Willem Frederik Hermans en Gerard Reve en van de alomtgeprezen Russische bibliotheek. Het grote publiek leerde hem kennen door tv-optredens in Mies Bouwmans *Mies en scène* waar zijn 'eemanstheater' goed uit de verf kwam. Van Oorschot leefde met volle teugen – niet van dat benauwde, maar intens en gretig. Hij schuwde de grote emoties niet, was tot tranen toe ontroerd als een dichtregel hem trof en liet zijn vuisten spreken wanneer woorden tekortschoten. Onbekommerd jenever drinken kon hij ook. Een man van uitersten was hij, gul voor zijn gasten, gierig in zaken. Hij werd bewonderd en gehaat. Veel zakelijke relaties, zoals die met zijn zelfbenoemde 'zonen' Hermans en Reve, eindigden in ruzie.



Geert van Oorschot op de bank bij Mies Bouwman

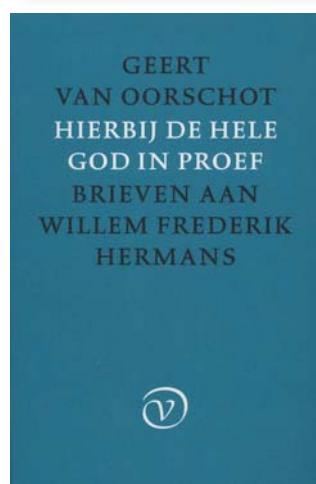
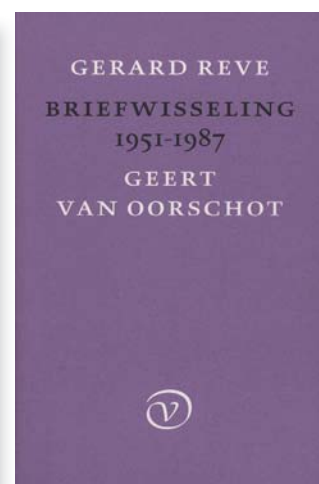
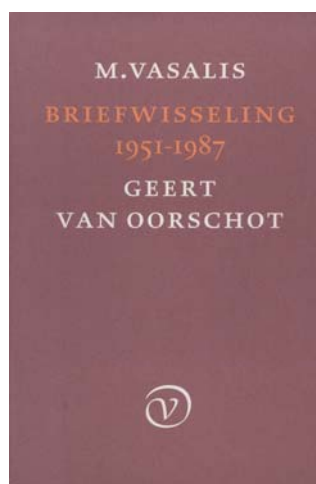


Duizenden brieven schreef Van Oorschot aan vrienden, medewerkers, collega-uitgevers en auteurs. Fortuin heeft er voor zijn biografie ruim uit kunnen putten.

De briefwisseling met de dichteres M. Vasalis werd eerder uitgegeven, evenals die met Gerard Reve. In een brief uit 1982 schrijft Reve aan Van Oorschot dat hij blij is dat die na een periode van zwaarmoedigheid weer wat is opgeknapt. Maar ook dat Van Oorschot te hoge eisen aan het leven stelt: 'Je verlangt dat God daarboven een stichting in het leven roept, die het ouder worden en sterven van Geert van Oorschot verhindert. En dat, terwijl je nooit contributie hebt betaald.' Twee boeken waren nodig voor de briefwisseling met W.F. Hermans. De brieven van Van Oorschot aan Hermans verschenen bij uitgeverij Van Oorschot, die van Hermans aan Van Oorschot bij uitgeverij De Bezige Bij. De brieven verdroegen elkaar niet in één band, zelfs niet jaren na de dood van hun scheppers. En het was geen 'Incompatibilité d'humeur', nee, de ruzie tussen die twee ging, ook over hun graf heen – natuurlijk – doodgewoon om geld.

Onenigheid met zijn zoons bracht Van Oorschot ertoe om aan het eind van zijn leven – er was juist uitgezaaide kanker in zijn lever vastgesteld – een deel van zijn erfenis aan vrienden uit te delen. Vriendin Rita Campfens: 'Geert wilde een ton weggeven. Niet meer, niet minder. Dus stuurde hij mij op een ochtend naar de bank. Hij had van tevoren gewaarschuwd dat ze honderdduizend gulden in contanten moesten klaarleggen en geëist dat ik tot bij mijn auto zou worden begeleid. Zodra ik vertrokken was, moest de bank hem opbellen. We hebben al het geld op het bed uitgespreid en bedacht wie wat zou krijgen: vrienden, kinderen van vrienden. [...] Afhankelijk van de mate van affectie die hij voelde – en van de financiële positie van de aangeschrevene – stopte Geert bankbiljetten in de enveloppen, die hij per aangetekende post verstuurde. Briefjes van honderd, briefjes van duizend. "Denk niet dat het koud of zakelijk is," schreef hij Rutger Kopland in de begeleidende slecht-nieuwsbrief. "Hou het maar eens even tussen duim en wijsvinger en je zult voelen dat het bloedheet is." De vrienden waren blij – en schreven terug. "We hebben de duizend gulden tussen ons heen en weer geschoven, want dit is de eerste keer dat een bankbiljet ons ontmoert", schreef [boekontwerper] Gerrit Noordzij'

Een maand voor zijn dood schrijft Vasalis (die psychiater was) aan Van Oorschot: 'Ik ben het helemaal met je eens dat het volstrekt tegen je temperament & je manier van leven indruist om te gaan zitten wachten. Dat moet en kan ook niet. Er zijn twee manieren om daaraan te ontkomen. De ene is euthanasie: een vraag aan je dokter – én vriend, je te laten sterven als je hem daar dringend en onomwonden om vraagt. Niemand hoeft daar iets van te weten en m.i. hoort dat tot de laatste en grootste diensten, die een arts zijn patiënt bewijzen kan. – Als je het maar uit je hoofd laat om het zelf te proberen, ik heb daar de jammerlijkste resultaten van gezien. De 2e mogelijkheid is deze: niet wachten maar direct beginnen aan een verslag van je leven als uitgever [...]'. Van Oorschot koos de eerste manier. Het verslag van zijn leven is er nu, bijna dertig jaar later alsnog van gekomen. ●



Arjen Fortuin
Geert van Oorschot, uitgever
Uitgeverij Van Oorschot, Amsterdam 2015

M. Vasalis/Geert van Oorschot
Briefwisseling 1951-1987
Uitgeverij Van Oorschot, Amsterdam 2009

Gerard Reve/Geert van Oorschot
Briefwisseling 1951-1987
Uitgeverij Van Oorschot, Amsterdam 2005

Geert van Oorschot
Hierbij de hele God in proef.
Brieven aan Willem Frederik Hermans
Uitgeverij Van Oorschot, Amsterdam 2003

Willem Frederik Hermans
Je vriendschap is werkelijk onbetaalbaar.
Brieven aan Geert van Oorschot
Uitgeverij De Bezige Bij, Amsterdam 2004

Kom op **5 maart** naar onze inspiratiedag
Kijk voor info op www.metalura.nl/inspiratiedag



Tuinkamers al vanaf € 17.995,-

*Open of dicht
in een
handomdraai*



Geniet het hele jaar door van het buitenleven!

Niet alleen in de zomer, maar ook in de andere seizoenen kunt u volop van het buitenleven genieten. Eenvoudigweg door uw woonomgeving nu uit te breiden met een heerlijke tuin- of balkonkamer, voorzien van opvouwbare Metalura beglazing. Daar heeft u écht elk seizoen plezier van, wat voor een weer het ook is. Benieuwd naar de mogelijkheden?

Vraag de gratis brochure aan of kijk op www.metalura.nl voor meer informatie. Bel 0184 - 70 10 08 om een afspraak te maken voor een vrijblijvend adviesgesprek bij u thuis of in onze showroom.

 **METALURA**[®]
geniet van meer ruimte



BOLSJOJ
REIZEN

AL 30 JAAR DÉ SPECIALIST

RUSLAND

BALTISCHE LANDEN

MONGOLIË

CHINA

GEORGIË

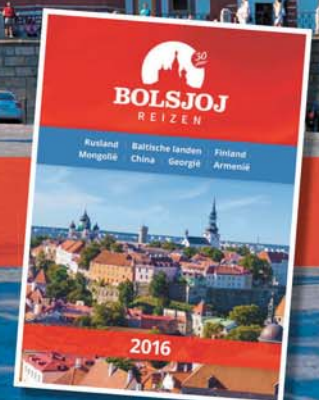
ARMENIË

FINLAND



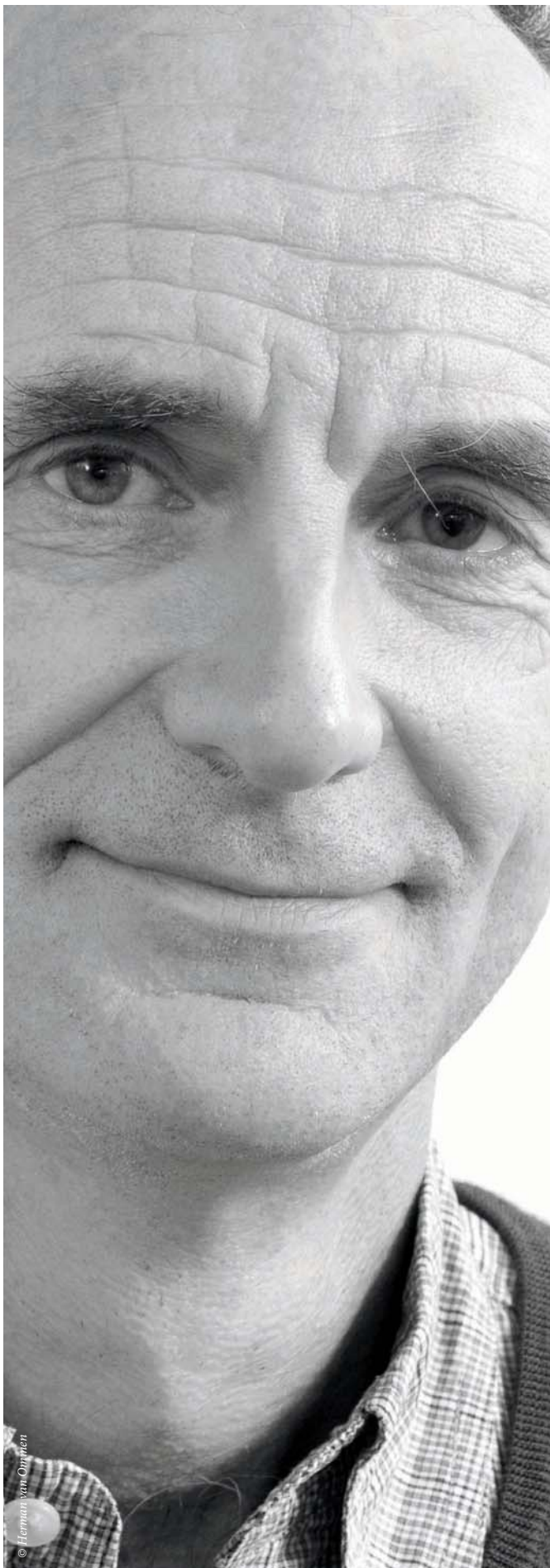
VRAAG NU DE GRATIS BROCHURE AAN!

INDIVIDUELE- EN GROEPSREIZEN • MAATWERK • CITYTRIPS • RIVIERCRUISES
FLY & DRIVES • TRANS SIBIRIË EXPRESS EN ANDERE TREINREIZEN



020 - 2012777 | INFO@BOLSJOJ.NL | WWW.BOLSJOJ.NL





IK REN, DUS IK BEN

BRAM TJADEN, HUISARTS, OPLEIDER EN MINDFULNESSTRAINER VOOR ARTSEN

Reünies probeer ik zo veel mogelijk te vermijden, omdat ze meestal oersaai zijn. Dat dit niet altijd opgaat, bleek vorige week bij een reünie van de deelnemers aan een trektocht in Nepal afgelopen najaar. Op een gegeven moment krijgen we het over de manier waarop eenieder het lopen door de bergen heeft ervaren. Even later – dat krijg je in een gezelschap waar artsen in zitten – gaat het over hoe dokters lopen als zij hun patiënten uit de wachtkamer halen en na het consult de gang op laten gaan. Een van de aanwezigen vertelt dat zij vorige week bij haar huisarts was en dat er verwarring ontstond omdat zij niet doorhad dat het consult wat de dokter betrof, was afgerond. Zij meende zelf dat zij nog iets kon bespreken en was achter haar huisarts aan gelopen die alweer een andere spreekkamer inging. Ze had nog even op de gang staan wachten, tot het haar duidelijk werd dat het consult toch echt voorbij was. Hoe raar kan zo iets simpels als een patiënt uitlaten verlopen. Ik vertel dat de loopervaring in Nepal voor mij reden was geweest eens te onderzoeken hoe ik door de gang loop als ik patiënten uit de wachtkamer ophaal. Een andere aanleiding hiervoor was een verontrustende brief die ik enige tijd geleden van mijn arbeidsongeschiktheidsverzekeraar kreeg over de mate van stress die veel huisartsen in hun werk ervaren. Bij mijzelf op zoek naar symptomen hiervan stuitte ik op het fenomeen wachtkamer-rennen. Kennelijk heb ik (inderdaad, ook ik ben een fervent hardloper) de neiging om bij oplopende drukte of uitlopen van het spreekuur seconden te pakken door dit in een verhoogd tempo te doen. Ik merk het bij mezelf en ik meen het ook bij collega's waar te nemen. Het mes lijkt daarbij aan twee kanten te snijden. Je wint er tijd mee en je straalt naar de patiënten uit: ik heb het razend druk, houd daar rekening mee. En eerlijk gezegd denk ik er stiekem bij dat het heel druk hebben een kenmerk is van een goede dokter. 'Ik ren, dus ik ben.' Erg effectief is dit natuurlijk niet. Het zorgt er alleen voor dat het stressniveau nog verder oploopt. Tijd dus om het anders te gaan doen. Dat valt overigens niet mee, die 'ik-ren-dus-ik-ben-identiteit' blijkt behoorlijk verslavend. Aan de reünisten vertel ik dat ik tegenwoordig probeer om door de gang naar de wachtkamer te lopen zoals in de bergen. Met aandacht en in een rustig, iets verlaagd tempo. 'Ik slof, dus ik bof', is de reactie van één van de aanwezigen. Het daarbij horende identiteitsgevoel is wel even wennen. Maar ik heb gemerkt dat zo naar de wachtkamer lopen ontstrest. Het verschaft even een adempauze in de hectiek van alledag. Goed voor de dokter en voor de patiënt. ●



IMPOSANT ETEN OP SCHIP

TEKST: HANS VAN DER MAAS FOTO'S: LENNAERT RUINEN

De rit ernaartoe vraagt om meerdere foto's. Dan, rijdend over een doodlopende weg naar de kop van het 3e Katendrechtse hoofd, verschijnt plots de imposante gestalte van het SS Rotterdam. Wat een machtig en indrukwekkend schip! 'De keuken sluit daar naadloos op aan met een imposante menukaart vol ambachtelijk eten.' Aan het woord is chef-kok Rick Simonis die op het triomfantelijke schip het restaurant Club Room ('de huiskamer') leidt.

Een liefhebber pur sang, een kok die het ambacht koken in volle glorie wil houden. Rick en zijn souschef Pascal gebruiken louter verse, duurzame en herkenbare ingrediënten. Pure smaak, daar gaat het om. Want over smaak valt wel degelijk te twisten. Met een passend wijnarrangement erbij, want ook daar besteedt de keuken extra aandacht aan. Je voelt je er direct thuis. Simonis: 'Wanneer je bij ons binnenkomt, loop je over van de prikkelingen die je onderweg meekreeg. Buiten de aanblik van het schip, de ontvangst bij de ingang, de loopbrug, binnen de enorme inhoud, de kleding van het personeel en het interieur. Het is een estafette van verrassende indrukken. Op het moment dat je vervolgens de Club Room binnentapt, wil je in die euforie blijven hangen. Met een passende ontvangst, authentieke sfeer, een stijlvolle inrichting met veel kunst, in het weekend livemuziek, een fijne bediening en, bovenal, goed eten en drinken.'

Fine dining

In de afgelopen jaren is de basis gelegd voor een kwalitatief hoogwaardig restaurant, waar de keuken gebruikmaakt van moderne technieken en gericht is op het wat hogere segment. *Fine dining* wordt dat ook wel genoemd en de Club Room heeft dat concept tot kunst verheven. Een internationale keuken met een klassiek Franse twist. Een blik op de kaart verraaft een gevarieerd menu, waarop voor iedereen wat te vinden is. De chef-kok en de souschef laten zich met de samenstelling van de kaart niet meer blind leiden door de seizoenen, omdat dit de aansluiting mist bij de verwachtingen van de bezoekers. 'Asperges in december, ik wil en kan het de mensen niet voorschotelen, terwijl ze in november al verkrijgbaar waren', geeft Simonis als voorbeeld. 'Ook de vroege geboorte van lammeren zou voor verwarring kunnen zorgen. Er zijn het hele jaar aardbeien, terwijl ze slechts in een bepaalde periode écht lekker zijn.'

Ambachtelijke benadering

Simonis houdt graag intensief contact met zijn leveranciers. 'Zij weten exact wanneer ik de producten optimaal kan inzetten en zo lukt het ons om altijd op het juiste moment bepaalde ingrediënten te gebruiken. Onze gasten merken dat aan wat ze uiteindelijk op hun bord krijgen. Het is bijvoorbeeld spannend van een leverancier te horen wat er dinsdag aan vis gevangen is en dat vervolgens op donderdag te kunnen serveren.' Die ambachtelijke benadering van het vak kok ziet Simonis de komende jaren verdwijnen als sneeuw voor de zon. De ambachtelijke kok als uitstervend ras. Als keuken van een restaurant ben je verantwoordelijk voor wat je de gasten voorschotelt, vindt hij. Niet alleen qua smaak, maar ook wat betreft de gezondheid.



Chef-kok Rick Simonis aan het werk

Hecht team

Het restaurant opende zo'n zes jaar geleden de deuren en sinds pakweg anderhalf jaar zwaait Rick Simonis er de scepter. Met als toenmalig doel de eer en de glorie van de Club Room te herstellen. Hij werkt momenteel met vier vaste medewerkers, de rest van het personeel bestaat uit leerlingen van het Albeda College en het Zadkine College uit Rotterdam. Enthousiaste en leergierige jongeren die met hart en ziel de bezoekers willen trakteren op een mooie restaurantavond. De jongeren krijgen alle kans zich te ontwikkelen. 'We zijn een hecht team', vertelt Simonis met een trots gezicht. 'Iedereen is bereid elkaar op elk moment te helpen, bediening en keuken lopen in elkaar over. Dat scheidt begrip voor elkaar en zorgt ervoor dat het restaurant soepel en gestroomlijnd loopt. De maatschappelijke betrokkenheid, oog voor de mensen, is voelbaar wanneer je de Club Room bezoekt.'

De Club Room heeft het concept van *fine dining* tot kunst verheven



'La Grande Dame'

'La Grande Dame', zoals het SS Rotterdam ook wel wordt genoemd, is 228 meter lang, 28 meter breed en 61 meter hoog. Met een zilveren bijl hakte koningin Juliana op 13 september 1958 de draad door waaraan een champagnefles bungelde en sprak de historische woorden: 'Ik geef u de naam Rotterdam en wens u behouden vaart.' De tienduizenden toeschouwers die langs beide zijden van de Nieuwe Maas stonden om het half afgebouwde schip te bewonderen, klaptten en juichten. Na vele omzwervingen voer het legendarische voormalige vlaggenschip van de Holland Amerika Line op 4 augustus 2008 de haven van Rotterdam binnen en sindsdien ontwikkelde het zich tot wat het nu is: een bruisend stuk Rotterdam met een hotel, twee restaurants, twee bars en bijzonder geschikt als evenementenlocatie. Je kunt er een rondleiding krijgen, elkaar het jawoord geven, vergaderen of gewoon zelf een rondje lopen.

Huiskamergevoel

Een blik naar buiten geeft je zicht op de indrukwekkende skyline van Rotterdam, de stad in al zijn kracht. De Euromast is in beeld, Hotel New York, de grootscheepse gebouwen en de kolkende golven van de Maas. Het is nu 14.00 uur, er klinkt licht geroezemoes van lunchende mensen. In de open keuken snijdt een kok de groenten, hij glimlacht wanneer ik hem per ongeluk recht in de ogen kijk. Of ik nog wat wil drinken. Ja, mijn glas is net leeg, goed gezien. Mijn broodje komt er zo aan, zegt hij nog. Mijn ogen glijden langs de kunst





aan de muur. Buiten piepen de meeuwen, de zon prikt zich door de wolven, een watertaxi scheert voorbij. Een huiskamer, zoals ik hier zit. Ik sla de krant open en verras mijn smaakpapillen met een hap van het inmiddels geserveerde broodje.

Gepaste aandacht

Kort daarna schuift chef-kok Rick Simonis weer aan. Hij vertelt over de arrangementen voor speciale gelegenheden, zoals Valentijnsdag en alle feestdagen. Ze werken ook met 3- of 4-gangenmenu's voor groepen. 'Waar je ook voor kiest,' sluit Simonis het gesprek af, 'dineren in de Club Room is een avondvullend programma, de ideale gelegenheid om met vrienden of familie de waan van de dag of de zin van het leven door te nemen. Wij doen er dagelijks alles aan om het onze gasten naar de zin te maken. En niet alleen door de ambachtelijke keuken, maar juist ook door gepaste aandacht aan onze gasten. Op de recensiesite Iens staan we niets voor niets met een dikke 8 vermeld.' ●

'Ik geef u de naam Rotterdam en wens u behouden vaart'

KUNST KIJKEN

TEKST: HUUIG SCHIPPER

Mijn boekenkast is een museum vol vergeten kamers. Het begon met water dat vanuit de flat boven mij uit de spoelbak in mijn keuken op de tegelvloer terecht kwam, het kliklaminaat in de gang blank zette en de vaste vloerbedekking in de zijkamer doorweekte. Het water moet gestroomd hebben zolang de kraan boven openstond, zelf was ik niet thuis. Ik bespaar u de slordige dagen daarna, de ronkende droogmachine, het sjouwen met boeken naar drogere delen van het huis. Nu het goede nieuws: de hernieuwde kennismaking met de boeken die ik terugzet. Om precies te zijn de fotoboeken. *Home and Abroad* van Martin Parr bijvoorbeeld, over de vrijetijdsbesteding van 'het gewone volk', vooral aan de zuidkust van Engeland, begin jaren negentig. Apathische typen die zich verpozen in een wereld van fastfood, vuilnis en zonnebrand. Ik blijf hangen in een speelhol met een rijtje uitgebluste vrouwen achter gokkasten, een peuter aan de andere kant zet tastend de eerste pasjes... Wat een foto! Over een jaar of dertig zit het kind waar zijn moeder zit. Armoede is niet altijd een lege beurs. Parr beweegt zich onopvallend in zijn onderwerp, maar zit er tegelijkertijd met zijn neus bovenop. Het kwetsbare blote vlees van de vrouw pal voor de graafmachine... de foto doet me denken aan het onvergetelijke beeld van die man voor de rij tanks tijdens het studentenprotest op het Plein van de Hemelse Vrede in China. Van protest is aan deze kuststrook geen sprake, wel een volstrekte ongeïnteresseerdheid in alles – behalve in het zonnetje. En wat moet het kind daar op het asfalt met een emmertje en een schep? De foto's van Martin Parr laten een egoïstische wegwerpmatschappij zien. Maar is dat zo? De Amerikaanse fotograaf Richard Avedon zei het als volgt: 'Wanneer een feit in een foto omgezet wordt, is het geen feit meer maar een mening. Onnauwkeurigheid bestaat niet, alle foto's zijn nauwkeurig maar geen enkele geeft de waarheid weer.' Wat de 51 op zwaar papier gedrukte en met een mooie witte rand omkranste foto's wél zijn (mits zorgvuldig uit het boek gesneden en in een eenvoudige wissellijst geplaatst): sieraden aan de muur van uw wachtkamer. Bestel drie wissellijsten van 26 x 29 cm, de foto's passen er precies in; hang ze naast elkaar en wissel elke maand de foto's. Dat is anderhalf jaar kijkgenot voor uw patiënten, want er woont schoonheid in de vrolijke mores van anderen.

Het zijn vaak fotografen die sociale groepen geïsoleerd voor het voetlicht brengen, zoals Parr dat doet met de Engelse *working class*. Gelukkig, want na een halve eeuw van grote volksverhuizingen, technologische ontwikkelingen en globalisering rijst bij menigeen niet alleen de vraag: wie ben ik, maar ook: wie was ik eigenlijk? Dan is het dus goed dat we de foto's hebben.

Ook voor ons aan de andere kant van de Noordzee is het lastig om zoiets als een Nederlands volkseigen te definiëren, een lijst eigenaardigheden van melkmuilen en kaaskoppen, zeg maar.





Dé Nederlander bestaat niet, volgens prinses Máxima. Dat was vroeger anders, toen was Dé Nederlander... boer.

Het Fotomuseum in Den Haag presenteert het boerenleven in Nederland in honderden vaak schitterende foto's van tientallen verschillende fotografen. Gaat dat zien! Want dit waren wij, dit was ooit onze nationale culturele identiteit. Het boerenleven was overzichtelijk, maar zwaar. Veel boerenkinderen zagen geen brood meer in de voortzetting van het familiebedrijf, maar vlogen uit naar de stad. Wie bleef, richtte zich op efficiëntere bedrijfsvoering. De beroepssector veranderde, er was wel voortgang, maar meer teleurgang. Het verhaal is bekend, de foto's zijn dat in zekere zin ook. Geloofde koppopen, donkere stallen, mistige weiden, vochtige koeienogen, greppels en zwarte sloten. De foto's uit het begin van de vorige

eeuw verschillen nauwelijks van die van nu. Op het boerenland heeft de tijd stilgestaan.

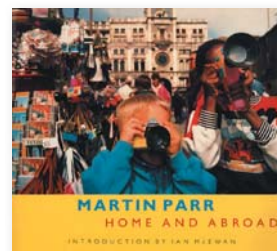
Behalve foto's zijn er in de tentoonstelling ook enkele documentaires te zien. Hilarisch is de video van Hans van der Meer over de koeienfotograaf. In opdracht van de fokindustrie moesten de dochters van stier Lord Lily worden gefotografeerd. Nog los van de vraag of het ethisch verantwoord is de ruglijn van de koe volgens het ideaalbeeld recht te fotoshoppen, is het een hele klus om het beest – volgens de uit de negentiende eeuw daterende standaard in de koeienfotografie – van de zijkant te fotograferen. Van der Meer: 'Die koe moet in een voorgeschreven positie staan. Het beeld moet ergens aan beantwoorden, alleen heeft die koe daar natuurlijk geen boodschap aan. Hierbij refereer ik graag aan de opmerking van Martin Parr, dat 95% van de fotografie een vorm van propaganda is.' ●



Martin Parr
Home and Abroad
 London, 1993
 Verkrijgbaar via Amazon.com,
 AbeBooks.com en
 Boekwinkeltjes.nl

Fotomuseum Den Haag
 Stadhouderslaan 43
 2517 HV Den Haag
 t/m 13 maart 2016
Boeren. Avonturen op het land

Openingstijden
 Dinsdag t/m zondag van 12.00 tot 18.00 uur



Geen
vergunning
nodig!



Cannes vanaf € 10.950,- (o.b.v. 5000 x 2500 mm)

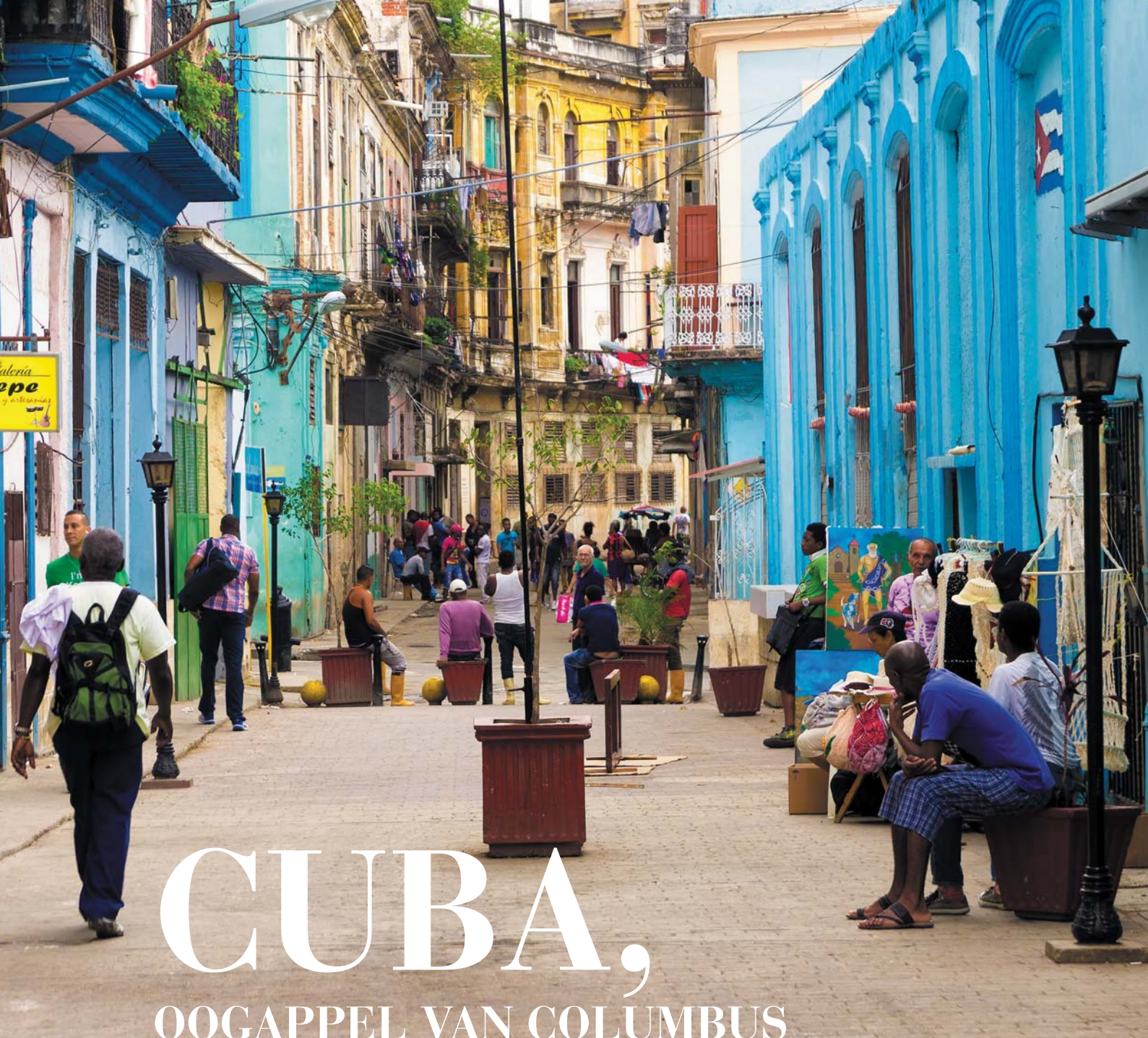
Investeer deze winter in uw eigen buitenverblijf

Ervaar hoe lekker het is om zelfs in de winter nog buiten te zijn. Droom weg bij het flakkerende licht uit de vuurkorf en voel hoe u volledig tot rust komt. Investeer deze winter nog in uw eigen buitenverblijf op maat. Daar heeft u bijna het h ele jaar rendement van. Terwijl u toch altijd heerlijk droog en beschermt zit. De mogelijkheden zijn eindeloos. Laat u inspireren door de vele voorbeelden van onze exclusieve en ambachtelijk getimmerde buitenverblijven op maat. Vraag de brochure aan op www.bronkhorstbuitenleven.nl of bel 0577 - 75 09 44.



BRONKHORST
BUITENLEVEN

pri len • tuinpaviljoens • buitenverblijven • schuren • garages • carports • veranda's



CUBA, OOGAPPEL VAN COLUMBUS

TEKST: JAN DOBBE FOTO'S: SHUTTERSTOCK, FAMILIE JONGEDIJK

Toen Christoffel Columbus vijfhonderd jaar geleden Cuba ontdekte, noemde hij het het mooiste land dat ooit door mensenogen was aanschouwd. Wie de moeite neemt er een kijkje te nemen, begrijpt wat hij bedoelde. En niet alleen heeft het land schitterende natuur, u kunt er ook genieten van kleurrijke koloniale steden, heerlijke salsamuziek en -dans, antieke Amerikaanse auto's, rum en... sigaren. Cuba is met zijn vriendelijke bevolking een ideaal land voor een eigenzinnige vakantie per auto, bus of zelfs per fiets...

Cuba bestaat uit meer dan vierduizend eilanden. Het grootste daarvan is hoofdeiland Cuba, 1.250 kilometer lang en 191 km breed. Het is het grootste eiland in de Caribische Zee, circa tweeënhalf keer zo groot als Nederland. Er heerst een tropisch klimaat met een gemiddelde temperatuur van 27 °C. In de

warmste maanden juli en augustus kan de temperatuur oplopen tot 40 °C! Gelukkig zorgt de noordoostpassaat aan de kust dan voor verfrissing, waardoor het wat koeler aanvoelt. De beste tijd om naar Cuba te gaan is van november tot en met april. Dan is het droog en zijn de temperaturen het meest aangenaam.

Natuurlijk hoort u er de muziek die overal op straat klinkt en de salsa die overal wordt gedanst

Stranden en meer

De stranden van Cuba worden gerekend tot de mooiste in het Caribisch gebied: van Playas del Este in de buurt van Havana, tot het eiland Cayo Coco waar de enige aanwezige Cubanen kelners en kamermeisjes zijn. Varadero daarentegen is voor zowel buitenlanders als Cubanen een levendig vakantieoord waar u het strandleven combineert met het nachtleven. Het is gebouwd op een twintig kilometer lange, smalle landtong, en is een van de grootste badplaatsen van het Caribisch gebied. Hier staan de meest luxueuze hotels van het land. Cuba heeft de bezoeker echter veel meer te bieden dan alleen strand. Het is dan ook zonde om in de all-inclusive hotels in Varadero te blijven. Zo zijn er behalve Havana prachtige koloniale steden te bezoeken zoals Santiago de Cuba en Trinidad, met hun bontgekleurde gebouwen en klassieke Amerikaanse auto's. Daarnaast heeft het land een prachtige natuur met een zeer diverse flora en fauna. Ook vindt u er veel suikerriet-, koffie-, rijst- en tabaksplantages waar de tijd heeft stilgestaan. En natuurlijk hoort u er de muziek die overal op straat klinkt en ziet u de salsa die overal wordt gedanst.

Havana en Trinidad

Havana is de hoofdstad, gelegen aan een baai aan de noordkant van het eiland. De stad bestaat uit drie delen, te weten het historische Oud Havana, Vedado en de buitenwijken. Oud Havana, met zijn smalle straatjes en overhangende balkons, werd in 1982 uitgeroepen tot UNESCO werelderfgoed. Na 1980 zijn belangrijke delen van Oud Havana gerestaureerd waardoor de stad er enorm op vooruit is gegaan.

Bezoek het Capitolio in het centrum, ooit gebouwd door een dictator die het Capitool van Washington DC wilde namaken.



Cocotaxi's in Havana



Trinidad, Plaza Mayor

Tot aan de revolutie huisde hier het parlement van Cuba. Een wandeling over de Malecón, de zeedijk die Oud Havana met Vedado verbindt, is zeker aan te raden. Deze plek is populair bij vissers, families en verliefde stelletjes. Een andere aanrader is het Museo Nacional de Historia Natural. Op het dak is een bar vanwaaruit u een geweldig uitzicht hebt. Of breng een bezoek aan een van Cuba's vele tabaksfabrieken, zoals Real Fábrica de Tabacos Partagás. Er zijn diverse vormen van openbaar vervoer, zoals bussen, legale en illegale taxi's, open rytuigen met paarden, fietstaxi's en de grappige cocotaxi's. Havana heeft zeer goede hotels en de stad is ingesteld op het toerisme.

Trinidad is misschien wel de mooiste stad van Cuba. Niet voor niets prijkt ook deze stad op de werelderfgoedlijst van UNESCO. Vooral de felgekleurde huizen geven een schitterend beeld als u door het historische centrum loopt. Lopend door de autovrije straten van het centrum waant u zich eeuwen terug in de tijd. Het leukst aan Trinidad is gewoon rondlopen door het historische centrum. Begin uw wandeling op Plaza Mayor, het middelpunt van de oude stad. Vanuit dit fotogenieke pleintje kunt u verschillende musea, kunstgalerijen en marktjes bezoeken.

Rondreizen

De beste manier om rond te reizen in Cuba is met de auto. Ruud en Marieke Jongedijk uit Leiden, beiden psychiater,

maakten in 2014 een rondreis van tweeënhalve week door Cuba met hun kinderen Sander, Nina en Bente. Marieke: 'Cuba stond al lang op ons verlanglijstje. Vanwege de cultuur, maar ook vanwege de mooie natuur en het aparte politieke systeem, waarin artsen minder verdienen dan vuilnisophalers. We toerden met een VW-busje door de westelijke helft van Cuba en logeerden in *casas particulares* [bed and breakfast, red.]. Dat ging prima: comfortabel, goed eten en supervriendelijke mensen.'

Soms waanden ze zich terug in de tijd: 'In de steden is veel vergane glorie, prachtige paleizen die in verval zijn geraakt. Dat heeft ook wel iets. Soms valt de airco uit of zit je een dagje zonder water. En je eet elke avond ongeveer hetzelfde: kip of rundvlees met rijst en bonen. Maar dat kon voor ons de pret niet bederven.' Gestart in het prachtige Havana bezochten ze tabakspantages, luierden ze enkele dagen aan de kust en deden ze Trinidad aan. Ruud: 'De gids die ons daar rondleidde, was kritisch. Hij liet doorschemeren dat er veel niet in orde is in zijn land. Zo is er nauwelijks sprake van nieuwsvoorziening via internet of kranten. Inderdaad, de

Belangrijke delen van Oud Havana zijn gerestaureerd, waardoor de stad er enorm op vooruit is gegaan

ramp met de MH17 ging aan ons voorbij doordat we verstoken waren van nieuws.'

Fietsvakantie

Het reizen per bus is ook een goede manier om van a naar b te komen in Cuba. Ze zijn redelijk betaalbaar, snel en punctueel. Er zijn twee busmaatschappijen in Cuba: Viazul en Astro. Beide maatschappijen rijden tussen bijna alle grotere steden. Het is aan te bevelen om voor de populaire routes, zoals Havana-Trinidad, Trinidad-Santa Clara en Santiago de Cuba-Baracoa, van tevoren tickets te reserveren.

Over de familie Jongedijk

Ruud en Marieke Jongedijk zijn beiden psychiater. Marieke werkt als psychiater bij GGZ Rivierduinen, locatie Duin- en Bollenstreek. Poliklinisch behandelt zij mensen met onder

meer depressie, angststoornissen en autisme. Ruud is als inhoudelijk directeur verbonden aan Stichting Centrum '45, landelijk centrum voor specialistische diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten.



‘Je komt ogen tekort. Je bereidt je goed voor, maar dan word je toch nog verrast’

Wat niet meteen in je opkomt, is dat Cuba volgens kenners tot de tien mooiste fietslanden van de wereld behoort. Houdt u van fietsen en hebt u een goede conditie, dan is een meerdaagse fietstocht zeker aan te raden. De schaarse wegen zitten wel vol gaten, kies daarom voor een fiets met brede banden en neem reservespullen mee. Soms moet u klimmen, maar de hellingen zijn niet steil. Fietst u in de warmste maanden juli en augustus, ga dan met het oog op de hitte vroeg op pad. Soms ontbreekt bewegwijzering, dus het is wel handig als u een paar woordjes Spaans spreekt.

Livemuziek

Terug naar de psychiaters Ruud en Marieke Jongedijk. Hun gezin ervoer de ene na de andere verrassing bij hun rondreis. Marieke: ‘Je komt ogen tekort. Je bereidt je goed voor, maar dan word je toch nog verrast door vrijwel lege snelwegen waar lifters en verkopers zomaar op de weg lopen. Of je ziet straten met louter karren met ossen of paarden ervoor, of straten met alleen maar antieke Amerikaanse auto’s. En overall livemuziek! In Trinidad speelden ze op straat. Daar komt jong en oud op af, er wordt volop gedanst. Dat is mooi om mee te maken. Tegelijkertijd weet je dat er mensen om politieke redenen gevangenzitten en zie je de armoede. Dat is wel raar. Overigens merk je niets van onderdrukking, je ziet nauwelijks politie of militairen. Wij konden ons vrij bewegen en overall naartoe.’



Goedkoop reizen

Reizen door Cuba hoeft beslist niet duur te zijn. Net zoals de familie Jongedijk kunt u overnachten in de zeer betaalbare *casas particulares*. De mensen zijn aardig, en bovendien is het eten er goed. Daarnaast mogen particulieren huis-kamerrestaurants uitbaten, *paladares* genoemd. Ook kunt u in zogenaamde *campismos* overnachten, vakantiedorpen voor de Cubanen zelf. Ze zijn primitief maar schoon. Eten onderweg is wat minder eenvoudig in Cuba. Neem daarom ’s ochtends eten mee uit de B&B en doe zoals de Cubanen zelf: is er wat te koop, koop dat dan. Onderweg koopt u koekjes of een gebakje, met wat geluk vindt u fruitstalletjes, soms een broodje en vooral veel frisdrank. De Cubaanse koffie is goed te drinken, water is niet altijd gemakkelijk te verkrijgen en vaak in kleine hoeveelheden en kleine flesjes. Onderweg kun je meestal alleen in peso’s betalen, dus zorg dat u daar wat van bij u hebt.



Wat doet u verder in Cuba?

Duiken – Alleen al in Varadero zijn meer dan dertig duikspots en bij Cayo Coco vindt u een van grootste koraalriffen ter wereld. Ook bij Isla de la Juventud kunt u duiken om de diverse koraalriffen te bewonderen. En weer terug op het vasteland van Cuba, breng een bezoek aan het museum in Playa Girón, scène van de invasie in de Varkensbaai in 1961. Hier zijn onder meer de CIA-plannen voor de invasie te bekijken.

Wandelen – In de Sierra Maestra, het gebergte dat gedomineerd wordt door Pico Turquino, de hoogste berg van Cuba, kunt u prachtige wandelingen maken. Ook kunt u een trektocht maken door de moerassen en bossen van het Zapata schiereiland, met zijn vele vogels, zoogdieren en reptielen.

Muziek – Zie de beste musici en dansers van het land aan het werk in Santiago de Cuba, dé stad van de muziek. De Afrikaanse invloeden zijn ook in de muziek terug te horen, maar de Cubaanse muziek overheerst. Bezoek het beroemde Casa de la Trova voor geweldige optredens, maar ook op genoeg andere podia treden dagelijks goede lokale artiesten op.

Revolutie – Bezoek het Museo de la Revolución voor een historische context van modern Cuba. Of drink iets in Castillo de Farnés waar Che en Castro toostten op het succes van de revolutie. Bezoek in elk geval het museum en het mausoleum van Che Guevara in de revolutiehoofdstad Santa Clara. Hier versloeg Che met driehonderd rebellen de troepen van dictator Batista.



Monument en mausoleum van Che Guevarra in Santa Clara

Cuba en Amerika

In de jaren zestig van de vorige eeuw kregen de VS en Cuba het geweldig aan de stok naar aanleiding van de Varkensbaai-crisis. Er werd een wederzijdse boycot ingesteld, die maar liefst vijftig jaar duurde. Begrijpelijkerwijs was vooral Cuba de dupe van dit embargo. Op 20 juli 2015 heropenden de Verenigde Staten hun ambassade in Havana en diezelfde dag ging de Cubaanse ambassade in Washington open. Met deze koerswijziging werden de diplomatieke contacten hersteld, verschillende beperkingen op reizen en financiële transacties opgeheven en export- en handelsbeperkingen versoepeld. Obama zal Cuba wel blijven aanspreken op het gebrek aan mensenrechten en democratie. *The New York Times* schreef: 'Een halve eeuw Koude Oorlog is voorbij. Cuba kan weer ademen.' ●



Goed om te weten

- Voor Cuba is een geldig paspoort nodig dat na vertrek nog minimaal zes maanden geldig is, en een visum. Het visum krijgt u in de vorm van een toeristenkaart en kost rond de € 22 per persoon.
- U bent verplicht een ziektekosten- of reisverzekering te hebben met dekking voor medische kosten. Deze verzekering moet afgesloten zijn bij een door Cuba erkende verzekeraar. Kunt u niet aantonen dat er een geldige verzekering van kracht is, dan bent u verplicht om op de luchthaven in Cuba een vervangende Cubaanse reisverzekering af te sluiten.
- In Cuba bestaan twee officiële valuta, te weten de Cubaanse peso (CUP), voor met name de lokale bevolking, en de Cubaanse peso convertible (CUC) voor buitenlanders. Als toerist kunt u echter met de peso enkel terecht op straat, als u aan stalletjes iets wilt eten, of in sommige staatswinkels. Bij sommige treinen- en busstations kunt u ook nog met peso's betalen, maar bij de grotere moet je als buitenlander meestal in peso's convertibles betalen. Nederlandse giro- en bankpassen zijn in Cuba niet bruikbaar. Zorg dus voor voldoende contant geld (euro) om ter plaatse om te wisselen in CUC.

Praktische informatie over Cuba vindt u op de website van de ambassade: cuba.nlambassade.org, zoek op 'praktische informatie'.

Aanbevolen reisorganisatie:

Cuba Online: www.cubaonline.nl.

Christian Fischbacher
bedtextiel van
het beste zijde en satijn

De Suite
Slapen in eigen stijl

Mantello Dekbedden
persoonlijke samenstelling
van koel tot behaaglijk warm



persoonlijke vormgeving



complete slaapkamers



kasten op maat



uitgebreid programma

Complete slaapkamers

"Mijn vader is met succes al meer dan dertig jaar actief in dit vak," vertelt Rutger Hofman van De Suite Slapen in eigen stijl. "Hij is begonnen met het maken van bedden op maat. Sinds mijn broers Bart, Casper en neef Wim er bij zijn gekomen is dat uitgebreid naar complete slaapkamers." Rutger: "Nu kunnen we met onze vakmensen zowel prachtige bedden en kasten maken, als wensen voor dressoirs en tv-meubelen vervullen."



Rutger Hofman

Wim Hofman

Bart Hofman

Kwaliteit geeft rust

"We maken bedden en matrassen voor mensen met allerlei klachten," vertelt broer Bart. Dat kan zijn als er sprake is van Parkinson of in geval van rugklachten. Uiteraard ontmoeten we ook veel mensen die gewoon echt lekker willen liggen. Onze kwaliteit geeft rust en wat de vraag ook is, we vinden altijd een weg om het juiste bed te maken. Dat is ook heel goed mogelijk in alle twijfelaarmaten."

Bezoek aan huis

"Op afspraak bezoeken we mensen thuis. Het kan zijn dat door omstandigheden een bezoek aan huis beter past of dat men een deel van het bestaande bed wilt behouden. Een voordeel van deze service is dat we ter plekke de situatie goed kunnen bekijken en bespreken wat mogelijk is."

Beter en voordeliger

"Door eigen productie zijn we ook veel voordeliger dan de andere merken," vult Rutger aan. Bieden we persoonlijke vormgeving en maken we zelfs verstelbare modellen met verborgen hoog/laag functie. Het fijne voor de mensen is dat het bed alle gewenste functies kan hebben en prachtig is om te zien."

De Suite Slapen in eigen stijl

uitgebreide showroom en productie:
Global Bedden & Meubels
Zuidplaspolderweg 11 2841 DC Moordrecht

dinsdag t/m zaterdag 10.00-17.00 uur
koopavond: donderdag t/m 21.00 uur

voor info en bezoek aan huis:
0182 375022 of www.slapenineigenstijl.nl

ONTSPANT U ZICH MAAR EVEN...

TEKST: SASKIA RIDDER

Tips en inspiratie om uw vrije tijd net even anders in te vullen. Met adviezen om lenig te leren denken en hoe filosofen in te zetten bij de kunst van het leven. En natuurlijk met tips voor uit en thuis.

Denk lenig!

Voor de uitoefening van zijn vak heeft een arts veel ervaring en parate kennis nodig. Maar vaak is creatief denken net zo belangrijk. Immers, de ene patiënt is de andere niet. Het boek *Lenig Denken* laat op een toegankelijke manier zien hoe u leniger en creatiever leert denken. Het boekje heeft onlangs een nieuwe druk gekregen en krijgt zeer goede recensies, onder andere omdat het zo bruikbaar is voor alle beroepsgroepen. Immers, bij elk soort werk is er wel iets waar mensen nieuwe dingen moeten bedenken of oplossingen moeten zoeken. Lezers worden ook uitgedaagd om zich open te stellen voor voorbeelden uit andere vakgebieden, om die vervolgens toe te passen op zijn eigen terrein. De auteurs Marenthe de Bruijne (trainer creatief denken) en Sigrid van Iersel (conceptontwikkelaar en verhalenmaker): 'De samenleving doet steeds meer een beroep op mensen die nieuwe wegen kunnen inslaan en de flexibiliteit hebben om met alle veranderingen om te gaan. Hiervoor is creativiteit nodig en die creativiteit heeft iedereen in zich.' Wilt u ook uw denkvermogen oprekken en een creatiever leven leiden? Lees dan dit boek met ideeën, concrete tips en praktische opdrachten. Meer info: www.lenigdenken.com.



De witte stad

Een van de vragen bij het spel Triviant is welke stad 'de witte stad' wordt genoemd. Velen weten dat het Limburgse Thorn het goede antwoord is, maar lang niet iedereen weet waarom. Het antwoord: voordat in 1794 de Fransen kwamen, stond dit kleine vorstendom onder leiding van een abdis en twintig adellijke kloosterdames. De Fransen voerden destijds belasting in naar de omvang van de ramen van de huizen. Omdat de arme bevolking dit niet kon betalen, metselde men de ramen dicht en om dit te verbergen maakte men de huizen geheel wit. En daarom staat Thorn dus bekend als de witte stad. Loop er zelf eens rond, en leer meer over de geschiedenis in het gemeentemuseum 'Het land van Thorn'. De abdij bestaat ook nog steeds en is het belangrijkste monument in de historische kern van Thorn.

Een andere aanrader die zeker de moeite waard is, is een bezoek aan de kapel Onder de Linden gelegen aan de Heerbaan in Thorn, richting Panheel. Deze kapel is het hele jaar door vanaf zonsopgang tot zonsondergang kosteloos te bezoeken. Meer info: www.vvm middenlimburg.nl



Haal meer uit je mobiel

Met een mobiel heeft iedereen tegenwoordig een behoorlijk goede digitale camera. Toch zien veel hobbyfotografen dat ze nog steeds niet de foto's maken die ze zouden willen maken. Meer halen uit uw mobiel? Volg dan een cursus. Else Kramer biedt de gratis online training 'Anders kijken'. Deze cursus leert u in zes dagen anders naar de wereld kijken, waardoor u ook nog anders gaat fotograferen. Wat het u oplevert? Plezier. Verwondering. Een nieuwe blik op de wereld. Onverwachte ontdekkingen. En dus meer handigheid met uw camera. Daarna enthousiast geworden? Else biedt ook meer verdiepende cursussen. En ook leuk: zij heeft een boekje geschreven met zeven lessen over hoe je de leukste selfies maakt. Ook gratis te downloaden via haar site. Meer info: www.elsekramer.nl.

The School of Life

The School of Life is wat het zegt: de school van het leven. Het is een plaats waar u even stil kunt staan om gericht na te denken over het leven, uw leven. Wat betekent vriendschap? Hoe gaat u een gelukkige relatie aan? Wat is de kunst van het beslissen? Hoe vindt u rust? Hoe herontdekt iemand zichzelf na tegenslag? Hoe kunt u de wereld begrijpen en, zo nodig, verbeteren? Dat soort vragen.

The School of Life is in 2008 opgericht in Londen door filosoof Alain de Botton en heeft sinds 2014 ook een vestiging in Amsterdam. Er zijn boeken, films, lezingen, workshops maar ook complete collegereeksen over vele aspecten van het leven, dus over werk, liefde, thuis, gemeenschap en cultuur. Een ding hebben ze gemeen: ze zetten de bezoeker aan het denken door kennis te laten maken met ideeën uit de geesteswetenschappen; van filosofie tot literatuur en van psychologie tot kunst. Nieuwsgierig? Neem een kijkje op www.theschooloflife.com.



- advertentie -



NATUURSPA
GASTERIJ
LANDSCHOT

All-in arrangement - speciaal voor lezers van **GENIET:**

- Ontvangst met een drankje
- Diner bij Restaurant VanDeijck, *incl. wijnarrangement en vervoer*
- 2 x Overnachting in een Gasterijkamer
- Kuurarrangement in NatuurSpa Landschot met avondmaaltijd, hapjes en drankjes
- 1 x Brunch en 1 x Ontbijt met streekproducten

€625,00 voor 2 personen

WWW.NATUURSPA.NL

0497 682133

INFO@NATUURSPA.NL

Toch winter

Hoewel er begin januari in de noordelijke provincies zelfs op straat geschaatst kon worden, lijkt het verder nog niet echt winter te worden. Toch de schaatsen weer een keer onderbinden? Rij dan uw rondjes op een overdekte baan. Nederland heeft verhoudingsgewijs de meeste ijsbanen ter wereld, u vindt ze allemaal op www.nijdam.com/nl/schaatsen/tips/overzicht-indoor-schaatsbanen.aspx. En wilt u eens iets anders? Veel schaatsbanen organiseren clinics ijshockeyschaatsen, curling en schaatsen op de lange baan. Ook is het mogelijk om kinderfeestjes te (laten) organiseren of een disco op het ijs mee te maken.



Mooie webshops

Inmiddels zijn er zoveel mooie, leuke en interessante webshops dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Flavourites helpt met een selectie van de meest favoriete, fleurige webwinkels op het gebied van wonen, mode, accessoires, kids, art, beauty, reizen, eco en zo nog een paar meer. Elke webshop krijgt een korte duidelijke omschrijving, dus u verdwaalt niet zomaar in allerlei webshops. Voor nog meer inspiratie is er ook een online magazine: [flavourzine](http://flavourzine.nl). Meer informatie: www.flavourites.nl.



Ontspannen op de ski's

Hebt u weer een weekje skiën op het programma staan? Dat is natuurlijk een heerlijk vooruitzicht en hopelijk komt u heelhuids de piste weer af. Om straks met een gerust hart de afdeling in te zetten, is het slim om nog even uw reisverzekering te checken. Want wist u dat inzet van een helikopter al snel tussen de € 3.000 en € 4.000 kost? En sluit u uw skivakantie af met een afdaling in een 'banaan', dan kost dat zomaar € 250. Een gipsvlucht tikt zo'n € 800 tot € 2.000 aan, afhankelijk of u zittend of liggend vervoerd moet worden. De medische kosten kunnen ook behoorlijk oplopen, zeker omdat de tarieven voor medische zorg van uw Zwitserse en Oostenrijkse collega's een stuk hoger liggen. Check daarom uw verzekering nog even: hebt u wintersportdekking en zijn medische kosten ook meeverzekerd?



'U maakt één van de mooiste
treinreizen in Japan,
en rijdt door hoge bergen
en prachtige valleien!'



MARIËLLE SCHEPER
TALISMAN BESTEMMINGSSPECIALIST
marielle@talisman.nl

BIJ TALISMAN STELLEN we iedere reis geheel op maat en aan de hand van uw wensen en voorkeuren, samen. Op onze website en in onze brochure geven we u een aantal routesuggesties. Deze zijn ter inspiratie, want de mogelijkheden voor een rondreis door één van de Talisman bestemmingen zijn eindeloos!

De routesuggestie 'Indulge in Japan' laat u kennismaken met de innemende sfeer van Japan. U ontdekt sprankelende wereldsteden,

geniet van het serene platteland en bijzondere ontmoetingen met de lokale bevolking en u verdiept u in de eeuwenoude cultuur. Het verblijven in luxe hotels en traditionele ryokans maken deze reis extra bijzonder!

Mariëlle Scheper is uw perfecte gesprekspartner wanneer u een reis door Japan wilt gaan uitstippelen. Na haar reizen door deze fantastische bestemming zit zij boordevol inspiratie en werkt ze graag een reisvoorstel voor u uit!

T. 078 614 27 88 **TALISMAN.NL**

Talisman
travel design



DE TAS VAN...

LOUS VAN VOORST-SCHINNING

TEKST: SASKIA RIDDER FOTO: EDWIN WEERS

Wat hoort er bij een dokter? Een dokterstas natuurlijk. In *GENIET* komt elk nummer een arts aan het woord die vertelt waarom zijn of haar tas zo bijzonder is. Dit keer waarnemend huisarts Lous van Voorst-Schinning die een klassieke dokterstas van haar tante kreeg.

De tante van Lous kocht ooit deze dokterstas, gewoon als mooie weekendtas. Maar toen ze eens per abuis voor arts werd aangezien, wilde ze zo snel mogelijk van die tas af. Lous: 'Mijn tante was omstander bij een ongeluk en iemand riep haar erbij omdat hij dacht dat ze huisarts was. Door die tas dus. Ze riep nog dat ze alleen maar een EHBO-diploma had, maar met zo'n tas zet je kennelijk mensen op het verkeerde been. Ze voelde zich er enorm ongemakkelijk bij en hoe mooi ze de tas ook vond, ze wilde hem kwijt.'

Lous studeerde destijds geneeskunde, dus zij was de gelukkige. 'Hij heeft nog jaren in de kast gestaan, omdat ik eerst nog studeerde. Maar sinds ik huisarts ben, sleep ik hem elke werkdag met me mee. Het feit dat zo'n tas helemaal open kan, is ideaal en hij is lekker groot natuurlijk. Omdat ik als waarnemend arts werk, wil ik altijd alles bij me hebben. Alle *tools* waar ik graag mee werk, zitten erin. Zo zit er bijvoorbeeld ook een neustampon in mijn tas, zodat ik een patiënt niet eerst langs een apotheek moet sturen.'

Het enige wat Lous mist in deze tas is een vakverdeling. 'Dat zou de tas nog iets praktischer maken, want nu moet ik weleens onderin graaien voor kleine spulletjes. Maar ik weet een adres waar je zo'n vakverdeling kunt laten maken, dus daar moet ik maar eens werk van maken.'

De tas speelt ook een hoofdrol op het visitekaartje dat Lous liet ontwerpen. 'Ik zie het kaartje op verschillende praktijken op het prikbord hangen, dat doet me goed. Het is ook geen standaardkaartje dat je van internet plukt. Net zoals mijn tas geen standaardtas is. Of eigenlijk is ie dat natuurlijk wel, maar voor mij is het een heel bijzondere tas!' ●

Wie is Lous van Voorst-Schinning?

'Ik werd uitgeloot bij mijn eerste inschrijving voor geneeskunde. Ik heb toen een jaar bij Albert Heijn gewerkt en ondertussen haalde ik deelcertificaten scheikunde en natuurkunde, zodat ik met een hoger gemiddelde meer kans zou maken op een succesvolle loting. Dat lukte gelukkig. Alleen werd ik bij mijn eerste sollicitatie bij de opleiding huisartsgeneeskunde afgewezen. Hoewel ik het dringende verzoek kreeg om het volgende jaar weer te solliciteren, ging ik door met de opleiding tot radiotherapeut. Ik had het daar naar mijn zin, maar na een paar jaar begon het me op te breken dat ik zo weinig patiëntencontacten had. Van mijn overstap naar de huisartsgeneeskunde heb ik nog geen dag spijt gehad. Het feit dat je letterlijk van de wieg tot het graf betrokken bent bij je patiënten, maakt het vak voor mij heel waardevol. En naarmate je wat langer meeloopt, zie je gezinnen ontstaan. Wellicht komt het omdat ik nu zelf twee kleintjes heb, maar dat raakt me.'



SAFARI IN AFRIKA?

Ruim 100 inspiratiereizen vindt u op www.jambo.nl en in onze brochure of bel met onze Afrika specialisten op 020-2012740 voor een reis op maat. De mogelijkheden zijn eindeloos, privé reizen geheel conform uw wensen!

**DÈ AFRIKA
SPECIALIST!**



**Tanzania · Kenia · Madagaskar
Seychellen · Mauritius · Zuid-Afrika
Oeganda · Zimbabwe · Namibië
Mozambique · Zambia · Botswana**





DÉ SUCCESFORMULE VAN VADER EN ZOON BOTMAN:

ONTSPANNING VINDEN IN HET WERK

TEKST: FENNEKE VAN DER AA FOTO'S: LENNAERT RUINEN, FAMILIE BOTMAN

Richard (62) en Matthijs (38) Botman zoeken liever niet naarstig naar ontspanning buiten het werk. Dat hoeft volgens de vader en zoon ook helemaal niet. Want: wie zorgt dat zijn werk plezierig, goed en zinvol is, kan zich ook prima ontspannen op het werk. De huisarts en plastisch chirurg in opleiding zoeken daarom graag de samenwerking op en vullen hun agenda's met diverse nevenactiviteiten. Zoals intervisiebijeenkomsten en internationale symposia.



Richard: 'Plezier in het werk is voor mij erg belangrijk, naast dat het goed en zinvol is'

Natuurlijk houden Richard en Matthijs Botman van ontspannende zaken naast het werk. Richard houdt bijvoorbeeld van wandelvakanties en zeilen in Friesland. Samen met zijn vrouw Rosalie liep hij vele kilometers over de heuvels en bergen in Ierland en Schotland. De huisarts trok alleen door de Alpen tijdens een sabbatical van drie maanden en maakte met vrienden een trektocht door het Himalayagebergte in Nepal. Richard is ook muzikaal; hij speelde jarenlang viool en zingt nu in muzikale ensembles – 'Zingen is ademen, dus je bent volop met jezelf bezig en tegelijkertijd ook helemaal weg van jezelf'. Zoon Matthijs speelde als kind jarenlang cello, maar is nu minder actief op muzikaal gebied – 'Ik wil het nog wel, cello spelen. Maar als perfectionist vind ik dat je het ook goed moet doen. Dat betekent oefenen en daar maak ik nu geen tijd voor'. Hij houdt meer van sporten: fietsen in de zomer, schaatsen in de winter en voetbal het hele jaar door. Maar liefst wel met vrienden en mensen van het werk. Want werk en privé vermengen, daar zijn ze bij de familie Botman niet bang voor.

Het combineren van werk en privé begon al vroeg in de carrière van Richard. 'Matthijs ging bijvoorbeeld als 7- of 8-jarige al mee op visite, zelfs als ik overleden patiënten ging schouwen', vertelt de huisarts. 'Hij had geen enkele angst daarvoor en wilde graag mee. Voor mij was het een prima combinatie. Ik pikte dagelijks de kinderen op uit school na het ochtendspreekuur en soms ging Matthijs met mij mee verder.' 'Ja, dat kon toen nog gewoon', vult Matthijs aan. 'Voor mij zijn die bezoeken achteraf gezien misschien wel bepalend geweest dat ik geen biologie ging studeren

maar geneeskunde. Ik wilde namelijk ook dat contact met patiënten, zoals mijn vader dat had.' Matthijs wilde echter niet zijn vader opvolgen; hij werd tropenarts en verbleef een paar jaar in Congo en Tanzania. Daarna kwam hij terug naar Nederland om verder te leren; momenteel is hij plastisch chirurg in opleiding bij het VUmc.

Bikkelen als starter

In het buitenland werd Matthijs als jonge arts in het diepe gegooid. Op zijn 21ste liep hij verpleeghulpstage in een Peruaans kinderziekenhuis. 'Dat was heel heftig: elke nachtdienst gingen er wel één of twee kindjes dood. Daar heb ik een behoorlijke knauw van gehad. Maar ik leerde daar ook iets waar ik nu nog steeds veel waarde aan hecht: samenwerken. Samen kun je echt het verschil maken, iets goed opbouwen, ondanks de omstandigheden.' De uren die Matthijs over de grens maakte, vergelijkt hij met de uren die zijn vader als beginnend huisarts ook maakte. 'Net als mijn vader was ik in Afrika altijd oproepbaar, maar kon ik wel mijn eigen tijd indelen. Los van de spoedgevallen natuurlijk. Maar zonder gezin en als vreemde eend in de bijt is het makkelijk jezelf te verliezen in werk. Toch leerde ik in Afrika mezelf begrenzen; ik hoef niet altijd aanwezig te zijn en kan best taken delegeren.'

Voor zowel Matthijs als zijn vader is het zoeken naar balans tussen werk en privé geen uitdaging. 'Ik heb dat nooit als lastig ervaren', zegt Richard. 'Juist omdat ik binnen mijn werk ruimte voor mezelf maak.' 'En dat heb ik duidelijk overgenomen', zegt Matthijs. 'Ik ben ook niet iemand die werk als een zware last ziet en vrije tijd als hét moment





Lennaert Ruinen

Matthijs: 'Ik ben niet iemand die werk als een zware last ziet en vrije tijd als hét moment om te genieten'

Van sleur naar routine

Eind juni stopt Richard na 35 jaar met zijn huisartsenpraktijk. 'Het is een raar idee dat mijn laatste werkdag straks er vrijwel hetzelfde uitziet als mijn eerste werkdag als 27-jarige. Maar zo gaat dat in elk vak, denk ik. Je ontkomt niet aan een bepaalde sleur, wat eigenlijk een negatief woord is voor routine. Een routine is echter de houvast in je werk en zo moet je dat ook ervaren. Om te voorkomen dat het sleur wordt, helpt het om op zoek te gaan naar het bijzondere in jouw werk. Naar datgeen wat je plezier geeft in je werk. Bijvoorbeeld het unieke contact met de patiënt.'

Zelf heeft de huisarts ook geworsteld met de routine. 'Na zo'n vijftien jaar werken raakte ik verveeld. Het ging telkens om hetzelfde: iemand had een snotneus of voelde zich niet lekker

om te genieten. Maar ik probeer wel op tijd mijn werk af te hebben en ik blijf alleen als het echt nodig is langer in het ziekenhuis. Of er is nog een operatie waar ik zelf bij wil zijn, dan blijf ik wel.'

De plastisch chirurg in opleiding gaat bij thuiskomst ook niet languit op de bank liggen. Momenteel is hij druk met het helpen organiseren van de 'Ride for Research', een fietstocht naar een symposium in het Schotse Edinburgh. Dat doet hij voor Traumaplatform, een organisatie die artsen, sport en wetenschap samenbrengt. 'Ik vind het geweldig om zoiets te doen. Niet alleen omdat de combinatie van samen sporten en nadenken goede resultaten oplevert, het is ook gewoon schitterend om met een groep enthousiaste artsen samen zoiets moois neer te zetten. Daarom zit ik met veel plezier 's avonds nog van alles te regelen.'

Beide mannen hebben ook aanleg voor een bepaalde eigengereidheid. Richard zag dat gedrag al bij zijn vader. 'Maar jij hebt het ook', zegt Matthijs. 'Je durft ook te gaan voor waar je in gelooft en je bent niet bang voor de mening van anderen. Jouw oprechtheid is echt een voorbeeld voor mij. Maar terwijl ik graag aan de touwtjes trek, hoef jij geen leidende rol. Dat is voor jou niet belangrijk.' Richard knikt instemmend: 'Plezier in het werk is voor mij erg belangrijk, naast dat het goed en zinvol is. Dan haal ik er namelijk ook mijn ontspanning uit. Wanneer je voelt dat je goed en zinvol werkt verricht en dat het jou plezier geeft, ontspan je. Dan kost het minder energie. Ik geloof gewoon niet dat als je de hele tijd doodserieus alleen zinvol en goed bezig bent, dat het dan werkt. Die drie elementen samen zijn echt essentieel.'



Matthijs werkte in Congo ook mee aan een ludieke hiv-preventiecampagne tijdens de kerstperiode



Samen met het Mbenzele-team kon Matthijs ook in Congo nog voetballen ter ontspanning.

en was bang dat hij wat had. Daar werd ik een tijdlang helemaal panisch van. Ik werd kortaf, gespannen en zat thuis tijdens het eten stilzwijgend uit het raam te staren.' Richard ziet het als een crisismoment waar ook geen muziek-instrument tegenop kon: de ontspanning moest terug in zijn werk komen. 'Voor een dokter is het ontzettend moeilijk om hulp te vragen, maar uiteindelijk heb ik met de destijds drie andere artsen in mijn maatschap intervisie gedaan. Hebben jullie dat ook, die verveling? Waar lopen jullie op vast? Dat mondde uit in een soort Balintgroep, waarbij je naar jouw eigen functioneren kijkt. Zo kwam ik erachter dat ik intervisie heel leuk vind om te doen én te begeleiden. Toen ben ik ook huisartsenopleider geworden en heb ik de NHG-Kaderopleiding voor intervisie en coaching gevolgd. Nu begeleid ik zo'n zeven groepen artsen. En als straks de praktijk stopt, dan blijf ik die intervisie en supervisie nog altijd doen.'

Voor Matthijs is de angst voor sleur nog niet aan de orde. 'Maar met intervisie kun je veel voorkomen, omdat je heel veel kunt leren. Over anderen, maar ook over jezelf. Je leert stilstaan bij wat het werk met jou doet, wat het in jou losmaakt. Zonder dat je het direct hoeft op te lossen; je neemt de tijd voor die emoties en leert beseffen dat ze negeren vaak niet werkt. Zo leer je langzaam met die gevoelens omgaan. En op die manier hoef je na het werk ook niet te vluchten in allerhande hobby's.' ●

Richard Botman (1954) is huisarts met een eigen praktijk bij het Widar gezondheidscentrum in Zeist. Eerst als antroposofisch huisarts, maar sinds eind jaren negentig gaat hij zijn eigen weg. Deze zomer stopt hij na 35 jaar met zijn praktijk. Wel blijft hij actief als supervisor en begeleider bij huisartsgroepen en bij de begeleiding van SCEN-artsen. Richard is getrouwd met logopedist Rosalie Botman-Marius. Samen hebben ze vier kinderen: Matthijs (1977), Joris (1980), Reinoud (1983) en Mariët (1986).

Matthijs Botman (1977) is tropenarts en werkte in Congo en in Tanzania. Sinds 2011 bekwaamt hij zich in Nederland verder in de chirurgie en volgt nu de opleiding plastische, reconstructieve en handchirurgie in het VUmc. Hiernaast werkt hij elk jaar enkele weken in Afrika en is hij actief bij het organiseren van symposia en evenementen, zoals dit jaar bij de 'Ride for Research'. Matthijs woont samen in Amsterdam met Josien van der Meer, eveneens plastisch chirurg in opleiding.

Meedoen aan de Ride for Research?

Vin augustus 2016 fietst Matthijs Botman als medeorganisator mee met de 'Ride for Research'. Samen met een groep van tachtig orthopedisch, plastisch én traumachirurgen (aios, anios, specialisten en onderzoekers) gaat hij 377 kilometer per fiets afleggen, van Newcastle naar Edinburgh in Schotland. Daar gaat de groep naar het Edinburgh International Trauma Symposium en/of de Instructional Trauma Course. Het doel? Elkaar inspireren, beter samenwerken én geld voor onderzoek bijeen fietsen. Er zijn nog enkele plekken: www.traumaplatform.org.

DJOSER

*Met oog voor
de wereld*



AZIË  ser
AFRIKA
MIDDEN-OOSTEN
LATIJNS-AMERIKA
OCEANIË

BROCHURE?
DJOSER.NL
OF 071-512 64 00



BRANIFF



Écht op reis volgens Jeanine en Erik:

**“Alles ademt hier
muziek en dans.”**

Écht op reis?

Waarom zou je wachten als je de rondreis van je dromen nu al kunt waarmaken?

Groepsreizen

Meer dan 140 avontuurlijke groepsreizen over de hele wereld, opgezet met oog voor detail.

Familiereizen

Ontdek de wereld door de ogen van je kind met de familiereizen van Koning Aap Kidz.

Individuele reizen

Zelf je reis samenstellen? YourWay2GO: dé reisspecialist voor individuele reizen.

Ook écht op reis? Kijk op

koningaap.nl of bel 020 788 77 00

koningaap

écht op reis!