

# GENIET

LIFESTYLE MAGAZINE VOOR ARTSEN

MEI 2016

LODEWIJK DOENSEN:  
HUISARTS EN RUIMTEVLIEGER

*LICHTE ZEDEN  
IN VAN GOGH  
MUSEUM*

**BOTSWANA,  
STALEND LICHT VAN  
AFRIKA**

KUNST KIJKEN / DE BOEKENDOKTER DIAGNOSTICEERT EN SCHRIJFT VOOR... /  
DE TAS VAN... / WANNEER SPRINTERS MARATHONLOPERS WORDEN / ARTSEN EN GELUK  
ONTSPANT U ZICH MAAR EVEN... / CULINAIRE REIS DOOR HEDEN EN VERLEDEN



20027

VAN DER GANG  
WATCHES



# DURVEN DROMEN

Sommige mensen durven te dromen over iets waar mensen uit hun omgeving vaak een beetje om moeten lachen. 'Droom maar lekker verder,' wordt dan gezegd. Ik vind het mooi om te zien hoe de dromers het vaak niet bij dromen laten, maar er vol voor gaan om hun dromen uit te laten komen. Huisarts Lodewijk Doensen investeerde in 2011 een fors bedrag om een ruimtereis te kunnen maken. 'Ik heb van jongs af aan al de drang om de ruimte in te gaan, de aarde vanuit een ander perspectief te bekijken. Op de basisschool tekende ik raketjes en hield ik spreekbeurten over vliegtuigen. Het leuke is: alle mensen die net als ik de ruimte in willen, hebben dat. Ze zijn gefascineerd door het heelal, het ontstaan van het leven.' Ongetwijfeld keken de volwassenen om hem heen vertederd naar de kleine Lodewijk en zijn fascinatie. Waarschijnlijk niemand verwachtte toen dat het zou leiden tot het verhaal over zijn aanstaande ruimtereis dat we in deze *GENIET* publiceren (pag. 7).

Voor het geval dat een ruimtereis u een brug te ver is: wellicht vindt u wat meer voor de hand liggende suggesties om te genieten in de andere verhalen in deze aflevering. Of het nu gaat om vakantie in Botswana of boeiende cultuur, er is vast iets wat bij u past. Inderdaad, het is niet allemaal *rocket science*, maar u hebt vast uw eigen dromen.

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

Buro JP, Fenneke van der Aa, Sandra Braakmann, Jan Dobbe, Marco Hofsté, Hans van der Maas, Herman van Ommen, Saskia Ridder, Lennaert Ruinen, Huug Schipper, Bram Tjaden

**Basisontwerp** Tamar Smit

**Redactieadres** Mercatorlaan 1200,  
Postbus 20052, 3502 LB Utrecht,  
telefoon: 030 2823 384,  
[www.medischcontact.nl](http://www.medischcontact.nl)

### Opmerkingen en suggesties

[redactie@medischcontact.nl](mailto:redactie@medischcontact.nl)

### Advertenties

Cross Media Nederland,  
[www.crossmedianederland.com](http://www.crossmedianederland.com)  
Telefoon 010 742 19 44  
Advertenties kunnen zonder opgave van redenen worden geweigerd.  
Behoudens de door de wet gestelde

uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd 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](mailto:w.westerhof@medischcontact.nl). Aanwijzingen voor auteurs vindt u op [medischcontact.nl/contact](http://medischcontact.nl/contact).

# GENIET

MEI 2016

## 07 **Lodewijk Doensen, huisarts en ruimtevlieger**

Stel je voor... Je zit in een raketvliegtuig op een gewoon vliegveld. Vier raketmotoren razen, je maakt vaart en stijgt op. Tot zover alles normaal. Maar dan... schiet je met 3.600 km/uur recht omhoog. In enkele minuten zit je op honderd kilometer hoogte en verlaat je de dampkring. Daarna zweef je in gewichtloosheid, om terug te keren in de dampkring, heftig afremmend onder enorme G-krachten. Later vlieg je 'gewoon' terug naar huis. Al met al een hallucinerende ervaring. Huisarts Lodewijk Doensen gaat het doen...

## 21 **De boekendokter diagnosticeert en schrijft voor...**

Als een echte verlosser orakelde Cruijff tamelijk raadselachtig en met een onnavolgbare logica. Ondanks dat hij niets met de Bijbel had, kreeg zijn geloof later wel vorm: 'Ik geloof niet omdat ik dus niet gelovig ben, maar ik denk wel dat er iets anders is, maar daardoor geloof ik datgene wat ik dus denk dat er is.' Guus Kuijter verloor zijn geloof in zijn tiende levensjaar. Desondanks bleven de Bijbelverhalen hem fascineren 'niet om hun vrome inhoud, maar om hun verbazende vertelkracht'.

## 15 **Lichte Zeden in het Van Gogh Museum**

Tippelende vrouwen op boulevards, rijke courtisanes in hun salon en afgeleefde prostituees in bordelen of cafés, nippend aan absint: in *Lichte Zeden. Prostitutie in de Franse kunst, 1850-1910* komen ze allemaal voorbij. De tentoonstelling in het Van Gogh Museum toont meer dan vrouwelijk schoon. Vooral hoe hypocriet, bang en geobsedeerd Frankrijk in de negentiende eeuw was. Zeker als het ging om prostituees en geslachtsziekten.

## 23 **Botswana, stralend licht van Afrika**

Botswana is een groot land in zuidelijk Afrika, ingesloten tussen Namibië, Zuid-Afrika, Zambia en Zimbabwe. Het land wordt ook wel 'Africa's shining light' genoemd omdat het een van de laatste plekken op aarde is waar je wildernis in zo'n pure vorm tegenkomt. De grote verscheidenheid aan wild, in combinatie met de vriendelijke bevolking en stabiele samenleving, maakt het land een prima vakantiebestemming. Zo ondervond ook Marloes Oomen, anios in het LUMC Leiden.



29

**Artsen en geluk**

Uit een recent door de KNMG gelanceerd reddingsplan voor verslaafde collega's bleek dat tien procent van ons verslaafd is, evenveel als in de algemene beroepsbevolking. We wisten al dat burn-outklachten veelvuldig voorkomen bij artsen. Echt gelukkig is een belangrijk deel van ons dus niet. Gelukkig zijn is geen accreditie-eis en we zijn ook helemaal niet bezig met de vraag of we gelukkig zijn. Bram Tjaden biedt in zijn column een oplossing waar u mee aan de slag kunt en waarmee u een meer vitale, gelukkige en wellicht ook leukere dokter wordt.

31

**Culinaire reis door heden en verleden**

Midden in het centrum van de stad Utrecht bevindt zich een heus stadskasteel: Oudaen. Een historisch, statig en multifunctioneel gebouw dat vanbinnen straalt en bruist als een jonge god. Hoge plafonds, veel klassieke trappen, robuust en majestueus meubilair en toch uitnodigend voor een brede doelgroep. Eenmaal in het restaurant kijk je je ogen uit: fraaie omgeving, vriendelijk personeel én een spannende menukaart om de smaakpapillen te prikkelen. 'Aandacht, daar gaat het om.'

37

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

Tips en inspiratie om uw vrije tijd net even iets anders in te delen. Een uitje naar Knokke waar een bijzondere expositie is van sculpturen, keramiek en schilderijen. Een idee om eenvoudig te genieten van een bos bloemen. En twee cadeautips: een dichtbundel en dichtregels die u als sieraden kunt dragen.

39

**De tas van... Christof Smit**

Wat hoort er bij een dokter? Een dokterstas natuurlijk. In *GENIET* elke keer een arts die vertelt waarom zijn of haar tas zo bijzonder is. Dit keer revalidatiearts Christof Smit die het liefst zijn congressstas uit 2014 om zijn schouder slingert, sinds hij in september van dat jaar betrokken was bij het internationaal congres van het NVDG. 'En ik draag de tas dus nog steeds met trots', aldus Christof.

41

**Wanneer sprinters marathonlopers worden**

Echt ontspannen? Daar doet Dilek Boyraz (50) niet meer moeilijk over. De afgelopen jaren leerde de huisarts rust te nemen en stress van zich af te praten. Ze racet niet meer door het leven en weet haar energie beter te doseren. Daar voelt ze zich een betere huisarts en fijner mens door. Een tikje angstvallig kijkt ze nu naar haar dochter Julide (20), die in haar voetstapen treedt. Hoe gaat zij haar race afleggen? Een gesprek over dromen bijstellen en leren genieten.

45

**Kunst kijken**

In de niet-afatende speurtocht naar wachtkamerkunst voeren de namen van een Amerikaanse en een Nederlandse kunstenaar naar musea in Amstelveen. Die kunstenaars zijn zo beroemd dat hun werk de meeste patiënten bekend zal voorkomen, zodat er een geruststellende kracht van uit zou kunnen gaan. Maar mocht dit niet het geval zijn, uw wachtkamer knipt er sowieso van op.





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](http://MINOTTI.COM)

# 'ER IS GEEN DAG DAT IK NIET AAN MIJN RUIMTEREIS DENK'

TEKST: JAN DOBBE FOTO'S: HERMAN VAN OMMEN EN LODEWIJK DOENSEN



© Herman van Ommen



Lodewijk Doensen

Stel je voor... Je zit in een raketvliegtuig op een gewoon vliegveld. Vier raketmotoren razen, je maakt vaart en stijgt op. Tot zover alles normaal. Maar dan... schiet je met 3.600 km/uur recht omhoog. In enkele minuten zit je op honderd km hoogte en verlaat je de dampkring. Daarna zweef je in gewichtloosheid, om terug te keren in de dampkring, heftig afremmend onder enorme G-krachten. Later vlieg je 'gewoon' terug naar huis. Al met al een hallucinerende ervaring. Huisarts Lodewijk-Jan Doensen gaat het doen...

**V**oor zijn ruimtereis heeft Lodewijk Doensen (46) uit het Brabantse Deurne al in 2011 een bedrag van circa 95.000 dollar betaald. 'Dat is veel geld, maar ik geniet er nu al vijf jaar van. Ik denk altijd maar zo: een leven lang niet roken levert een bedrag op wat al aardig in de richting komt. En er is werkelijk geen dag dat ik niet aan mijn ruimtereis denk. Dat is onbetaalbaar!' De reis behelst een privéruimtevlucht vanaf Spaceport Curaçao. Als enige passagier gaat Doensen recht omhoog en breekt binnen één minuut door de geluidsbarrière met een supersonische snelheid. 'Mach 1. Dat is ongeveer 1.200 km per uur. We versnellen dan tot zo'n 3.600 km per uur, naar bijna zestig km hoogte. Daar gaan de motoren uit en schieten we verder naar ruim honderd km boven de aarde. Binnen vijf minuten na de start zit ik dus al in de ruimte.' Daar zweven ze een kleine

zeven minuten rond voordat de aantrekkingskracht van de aarde hen weer in zijn greep krijgt. 'Als in een zweefvliegtuig circelen we dan naar beneden en vliegen we terug naar de basis. In geval van nood kunnen de revolutionaire raketmotoren altijd aangezet worden om veilig elk vliegveld in de buurt te kunnen bereiken. Al met al duurt het een uur.'

#### **Huisarts**

Even terug naar het gewone leven. Lodewijk Doensen is sinds 2003 fulltime huisarts. Hij is getrouwd met Dyonne en vader van Anne-Claire (11) en Vincent (9). Lodewijk studeerde geneeskunde in Utrecht. Vervolgens werkte hij als arts bij de luchtmacht en in diverse ziekenhuizen, waarna hij in Maastricht de huisartsenopleiding volgde. 'Na afronding van mijn opleiding in Maastricht startte ik, na een korte periode



## ‘Op de basisschool tekende ik raketjes en hield ik spreekbeurten over vliegtuigen’

waarneming, hier in Deurne een huisartsenpraktijk. Ik heb mijn praktijk aan huis, dat doe ik alweer dertien jaar met veel plezier. Ik heb hier een goed netwerk van samenwerkende huisartsen, met diverse zorgstraten en goede verpleegkundigen.’ Hij vindt het prettig om aan huis te werken: ‘Het betekent dat je echt persoonlijke zorg kunt leveren en daarnaast ben je dicht bij je eigen gezin. Die persoonlijke *touch* wordt steeds schaarser, met vaak grote maatschappen en instituten. Door het kleinschalige kan ik het heel persoonlijk houden en dat waarderen mijn patiënten.’

### Ruimtevaart

Deze ‘gewone’ huisarts gaat binnenkort met een heus raketvliegtuig de ruimte in. Dat doet niet iedere burger. Lodewijk: ‘Ik heb van jongs af aan al de drang om de ruimte in te gaan, de aarde vanuit een ander perspectief te bekijken. Op de basisschool tekende ik raketjes en hield ik spreekbeurten over vliegtuigen. Het leuke is: alle mensen die net als ik de ruimte in willen, hebben dat. Ze zijn gefascineerd door het heelal, het ontstaan van het leven.’ Met twinkelende ogen vertelt hij dat hij werd geboren tijdens het Apollo 11-project, waarbij de eerste mens op de maan liep. ‘Haha, ik zeg weleens gek-scherend dat ik toen ben ingestraald... Maar zonder gekheid, het is opvallend dat heel veel jonge kinderen dat hebben, die fascinatie met het onbekende, die eindeloze ruimte. Bij mij is die kinderlijke fascinatie altijd gebleven, die drang om te exploreren, alles te willen weten. Dat zit er echt in.’

### Zoektocht

De vraag dringt zich op waarom hij dan toch koos voor geneeskunde, in plaats van een technische studie. Volgens Doensen ontlopen de twee elkaar niet zo veel als je wel zou denken: ‘Ze hebben beide alles te maken met mensen. De ruimtevaart is niet alleen maar een geldverslindend technologisch speeltje, het levert wel degelijk allerlei nieuwe instrumenten op waar mensen beter van worden. Ruimtevaart is ook verder kijken dan alleen onze eigen planeet; het zoeken naar andere, misschien wel nóg mooiere werelden. Ook daar kan de mensheid op termijn van meeprofiteren.’ Geneeskunde is volgens hem net zo goed een soort zoektocht: ‘Je bent de hele dag aan het analyseren, aan het zoeken. Je kunt het menselijk lichaam zowel fysiek als mentaal beschouwen als een prachtige, complexe machine. Ik zie daar die hele ontdekkingsreis in terug: hoe werkt alles, hoe kan dat allemaal? Dat heeft me altijd enorm gefascineerd. Maar ook het aspect van iets te kunnen betekenen voor anderen, dat is evenzeer een passie die me heeft gedreven. Dat is een diepere



© Herman van Ommen

drijfveer geweest dan de behoefte om bijvoorbeeld lucht- en ruimtevaarttechniek te gaan studeren.’

### Belangstelling

Lodewijk Doensen houdt zijn ruimtevaarthobby zorgvuldig uit zijn praktijk omdat hij vindt dat zijn patiënten recht hebben op een zo objectief mogelijke behandeling. ‘Ik vind

### Genieten

De ruimteambities van Lodewijk Doensen doen enigszins denken aan bergbeklimmen. Mensen die nou eenmaal omhoog moeten, ondanks alle ontberingen en alle risico’s. Hij beaamt de overeenkomst: ‘Juist dankzij die risico’s omarm je het leven meer. Dat is genieten. Het hele ruimteverhaal is voor mij ook genieten. Het geeft zo veel energie dat ik mijn vak elke dag met plezier kan uitoefenen.’ Sprekend over *genieten* vindt Lodewijk Doensen een compliment voor *GENIET* wel op zijn plaats. ‘Ik vind het blad een geweldig initiatief van de KNMG. Juist in deze tijd, waarin er zo veel artsen op eieren lopen om het goed te doen, waarin patiëntenzorg elke dag weer een zware verantwoordelijkheid is – want iedereen kijkt mee, elke misser wordt uitvergroot in de media – is het fijn dat er wordt gezegd “Probeer ook te genieten”. Je hebt zo veel met ziekte en dood te maken, dan is het helemaal goed om te genieten. Leef in het nu, geniet!’



© Herman van Ommen

het prima dat ze ervan weten, maar je ziet mij niet in mijn ruimtepak door de praktijk wandelen!’ Sinds hij twee jaar geleden op MAX-televisie was, weten veel patiënten van zijn uitzonderlijke hobby. ‘Ik kreeg toen veel reacties van

**‘Geneeskunde is ook een soort zoektocht. Je bent de hele dag aan het analyseren, aan het zoeken’**

### XCOR SPACE EXPEDITIONS

Lodewijk Doensen vliegt straks met een raketvliegtuig van XCOR. Dit is een Nederlands-Amerikaans bedrijf waarvan de Nederlandse tak is opgericht door oud-straaljagerpiloten Harry van Hulten en Ben Droste en twee financiële mannen, Michiel Mol en Maarten Elshove. Lodewijk Doensen kende Ben Droste nog uit zijn tijd bij de luchtmacht. ‘In 2011 vertelde hij me over het concept van een raketvliegtuig dat gewoon start op een vliegveld. Geen poespas met een lanceerinstallatie, gewoon opstijgen. Maar je zit wel binnen vijf minuten op honderd kilometer hoogte met een snelheid van 3.600 km/uur.’ Doensen is lyrisch over het toestel van XCOR: ‘Dit is de toekomst, gebruikmaken van een gewoon vliegveld en raketmotoren die je meerdere keren kunt gebruiken.’

patiënten. ‘Ik heb je gezien, wat leuk. Allemaal prima, als je maar wel veilig terugkomt!’ Dat is heel leuk om te horen. Ik ken mijn patiënten al dertien jaar. Ik heb baby’s tieners zien worden, tieners jonge ouders en ouders senioren. Ik heb een heel mooie band met hen opgebouwd. Nog regelmatig vragen ze me hoe het ermee staat. Die belangstelling is hartstikke leuk.’

### Bevoorrecht

Natuurlijk zijn er ook grote verschillen tussen de twee passies van huisarts Doensen: ‘In mijn werk als arts ben ik op kleine, aardse schaal bezig met de zorg voor mensen. Dat ziet er uiteraard heel anders uit dan de ruimte verkennen.’ Toch heeft hij al een zekere verbinding kunnen maken tussen zijn beroep en zijn hobby: ‘Door allerlei aanvullende cursussen te volgen, heb ik mijn kennis in de lucht- en ruimtevaartgeneeskunde verder verdiept. Een bijzonder leuke aanvulling op mijn dagelijkse praktijk.’ Zijn droom is stiekem ooit als arts actief te zijn in de ruimte: ‘Dat lijkt heel ver weg in de tijd, maar de commerciële ruimtevaart, die nu nog in de kinderschoenen staat, gaat een enorme vlucht nemen. Er komt een heel nieuwe vorm van luchtvaart aan, daar ben ik van overtuigd. Het zal over een aantal jaren heel gewoon zijn dat mensen een vlucht boeken die hen via de ruimte in ruim een uur van Amsterdam naar Sidney brengt. Ik voel me heel erg bevoorrecht dat ik als een van de eersten mag meedoen aan deze nieuwe vorm van luchtvaart!’

### Techniek

Hij heeft de techniek overigens niet helemaal links laten liggen. Ondanks zijn drukke huisartspraktijk vindt hij in de avonduren altijd weer tijd om te ontwerpen en te knutselen. Zo ontwierp en bouwde hij de *Parashuttle*, een eenmansvliegtuigje op basis van een *paraglider*. ‘Ik heb de cockpit van een zweefvliegtuig omgebouwd en hem aan een paraglider gehangen.’ Hij wist de TU Delft voor het



ontwerp te interesseren: 'Met hen heb ik het concept naar een hoger plan getild, door het helemaal uit te werken. Zulke uitdagingen heb ik gewoon nodig. Het kost me geen energie, ik krijg er juist energie van. Dat vertaalt zich weer in mijn dagelijkse praktijk als arts, daar heb ik dan weer veel meer zin in.'

#### Armin, Doutzen en Erica

Heeft hij nooit angst voor een ongeluk? 'Natuurlijk is er risico aan verbonden. Niet voor niets is mijn vrouw steeds weer blij als de vlucht wordt uitgesteld. "Prima", zegt ze dan, "wacht nog maar even." Het is nog altijd geen routinevlucht waar alle kinderziekten uit zijn. Als je nog tien jaar wacht, heb je die wel. Maar ik kies voor het avontuur. Ik wil er vanaf het eerste moment bij zijn en mijn steentje bijdragen. Net als bekende Nederlanders als Armin van Buuren, Doutzen Kroes en Erica Terpstra. Iemand verkocht zelfs zijn huis om mee te kunnen doen. Dat is *the spirit!* Hij gaat mee als copiloot, met achter zijn rug een enorme lading vloeibare zuurstof en kerosine. 'Ja, als het fout gaat, hebben we een prachtig vuurwerk. Maar ik heb er alle vertrouwen in, de luchtvaartautoriteiten kijken allemaal mee. Die laten je echt de lucht niet ingaan als het niet heel safe is.' Hij wijst nog eens op het feit dat de motoren van het XCOR-vliegtuig een lang leven hebben en vele malen opnieuw te gebruiken zijn. 'We kunnen eenmaal terug in de dampkring weer als een normaal vliegtuig terugkeren naar de basis op Curaçao. Dat geeft ook extra veiligheid.'

#### Ook een ruimtevlucht maken?

Als er artsen zijn die ook een privéruimtevlucht willen maken, dan kunnen ze in contact komen met Lodewijk Doensen door een e-mail te sturen via de redactie van *GENIET* of *Medisch Contact*: [redactie@medischcontact.nl](mailto:redactie@medischcontact.nl). Wij zorgen dat uw bericht bij Lodewijk Doensen terecht komt!

## 'Ik kies voor het avontuur. Ik wil er vanaf het eerste moment bij zijn en mijn steentje bijdragen'

#### Wachten

Hij wacht nu al bijna vijf jaar op zijn vlucht. Wordt hij daar niet nerveus van? 'Nee hoor, ik ben blij dat het nog even duurt. Ik geniet van de voorbereidingen en het meegroeien en meeleven. Ze verwachten dat het vliegtuig dit jaar vliegklaar is. We gaan af en toe kijken hoever ze zijn, alleen dat is al hartstikke leuk om mee te maken.' Zijn betrokkenheid bij het project heeft hem al zoveel niet-materiële voldoening opgeleverd dat hij het nu onbetaalbaar vindt. 'Wat je allemaal terugkrijgt, is geweldig. Zoals bijzondere contacten met mensen over de hele wereld. Alle deelnemers komen regelmatig bij elkaar. Vorig jaar waren we bijeen in Mojave, Californië, met veertig gelijkgestemden. Een internationaal gezelschap van bijzondere mensen die de drang met elkaar delen om die benauwde aardstolp te verlaten. Met het managementteam maakte ik eerder een enerverende reis door Amerika langs alle betrokken bedrijven. We hebben trainingen gevolgd in Eelde. Dan zit je ineens in een L39 *jet fighter*, een testtoestel waarmee we de vlucht nabootsen. Je voelt die enorme G-krachten op je lichaam werken. Maar ook paraboolvluchten heb ik met dit toestel gemaakt, waarbij je gewichtloosheid ervaart. Fantastisch!' In Soesterberg bij TNO zat Doensen in een hightech vlucht-simulator, de 'Desdemona', ook wel bekend als 'G-centrifuge'. Hoe voelt dat? 'Het is vergelijkbaar met het zwaarste stukje in een achtbaan, maar dat duurt slechts een paar seconden. Bij zo'n vlucht voel je dat één tot twee minuten. Dat is heel bijzonder... In 2013 heb ik er op televisie over mogen vertellen in *Tijd voor MAX*. Ook dat was weer een ervaring op zich. Het is niet alleen die korte reis van een uurtje, er zit zo veel omheen! Het zou prachtig zijn als het vliegtuig dit jaar in Mojave kan worden gepresenteerd met al die honderden mensen die meedoen.' ●

# ZUID-AFRIKA



*Talisman reisspecialisten Evelyn en Quinten reisden af naar Zuid-Afrika om hier verborgen parels te ontdekken. Lees hier hun reisverslag.*

**T**alisman heeft een naam hoog te houden waar het om reizen naar onbekende bestemmingen gaat. Natuurlijk, sommige bestemmingen zijn terecht heel bekend, maar dan zoeken we juist naar een invalshoek die ze in een ander licht plaatst. Daarom gaan we tijdens onze inspectiereis naar Zuid-Afrika niet naar het wereldberoemde Krugerpark maar naar Madikwe Game Reserve, met 75.000 hectare één van Zuid-Afrika's grootste particuliere wildparken. Madikwe ligt bovendien gunstig ten opzichte van andere wildparken. Wat het ook bijzonder maakt is de grote populatie wilde honden en het naast elkaar bestaan van de witte en zwarte neushoorn. Wij ontdekten Jamala Lodge hier, een safari lodge die een grote indruk op ons achterliet!

## **Jamala Madikwe Royal Safari Lodge**

'Jamala' is een woord uit het Swahili, het betekent zoiets als 'natuurlijke elegantie'. Alle elementen komen hier dan ook samen: het avontuur van het reizen, de charme en elegantie van een luxe onderkomen, een topsafari in een oer-Afrikaans savannelandschap. Exotische geluiden, wilde geuren, een overweldigend decor: dit is een safari beleving voor de 'happy few'.

Na een lange reis komen we in Jamala aan. Wat een aankomst, wat een welkom! Chef-kok en mede-eigenaar Nico Verster schenkt ons bij aankomst meteen een glas champagne in. Hij won overigens de belangrijke, door Condé Nast Traveller, Tatler, Brides en Travel Africa Magazine uitgeloopte 'Safari Award' voor de beste keuken van alle lodges in Afrika! Maar we hebben nog niet op onze gezondheid geklonken of een olifant in het wild eist de aandacht op: ook hij wil ons blijkbaar welkom heten. Het is er eerst nog maar één maar het worden er als snel meer. Eén voor één lopen drie, vier, vijf... misschien wel vijftig olifanten vanuit de bush naar de waterplas, pal voor het terras van de lodge – de grote olifanten langzaam en waardig, de kleintjes dartel en speels. Een schitterend gezicht, het schouwspel lijkt te mooi om waar te zijn! Alsof het nog niet genoeg is, kleurt het zachte licht van de late namiddag alles okergeel. Voor dit soort ervaringen kom je naar Afrika!

Jamala telt maar vijf kamers en is tot in de kleinste details exclusief. We genieten absolute privacy in onze privé villa die uitzicht biedt op de savanne. Iedere villa





is voorzien van een uit hout opgetrokken terras met een eigen zwembad en een buitendouche. 's Avonds zitten we in stilte onder de ongekend heldere sterrenhemel van het zuidelijk halfrond.

### Kaapstad en de Wijnlanden

Voor Evelyn is het na één dag al wel duidelijk: 'Als ik ooit een tijdje in het buitenland zou gaan wonen, dan is het hier, in Kaapstad. Van de bewoners gaat iets opgewekts, iets immens vitaals uit, je hebt voortdurend het idee dat dit de plek is waar de dingen gebeuren. De stad is een vat vol energie, de droom van de 'Rainbow Nation' lijkt hier op grootse wijze te zijn verwezenlijkt. Kaapstad is een explosie van kleuren, met een prachtig decor! Aan de ene kant de Tafelberg, en aan de andere kant het diepe blauw van de Atlantische Oceaan.

Ook het wijng gebied is ongelooflijk mooi. We maken een tocht per fiets, soms dwars door de wijngaarden, en hebben een fantastische lunch in het restaurant van Delaire Graff – misschien wel het hotel-restaurant met het meest magnifieke uitzicht van heel Zuid-Afrika. Recht voor ons strekken zich de golvende gelede- ren van ranke wijnstokken uit.

Na deze zeer geslaagde excursie komen we aan in Babylonstoren, onze accom- modatie voor de komende nacht. Babylonstoren neemt je mee terug in de tijd, je overnacht in een oud winddomein. Bij aankomst proosten we met onze net aange- schafte wijn op ons schitterende avontuur. In de verte, als stille getuigen van onze uitgelatenheid, hullen de sprookjesachtige bergen zich in een gouden gloed.

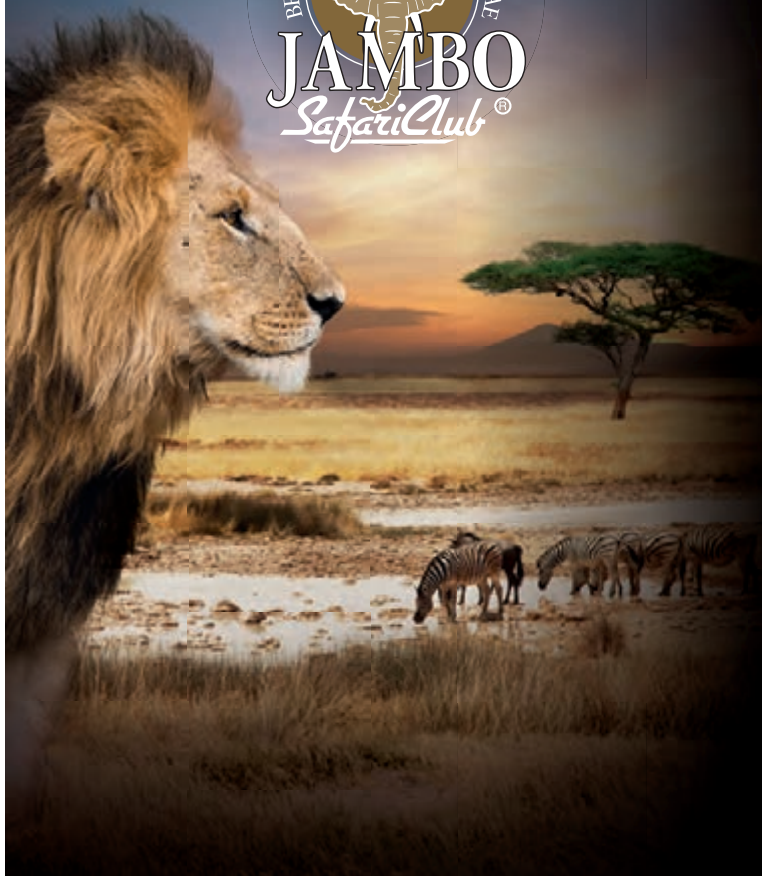
Talisman travel design ontwerpt exclusieve reizen op maat, naar bestemmingen in Azië, Afrika, Amerika en Oceanië. Interesse in een rondreis die u mee van de gebaande paden neemt? Neem contact op met de bestemmingsspecialisten van Talisman voor reisinspiratie – of advies op maat.

Quinten@talisman.nl  
Evelyn@talisman.nl

**Talisman**  
travel design

Talisman travel design  
Wijnstraat 87, Dordrecht  
T 078 6142788  
mail@talisman.nl  
www.talisman.nl





# SAFARI IN AFRIKA?

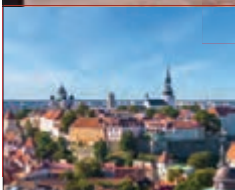
Ruim 100 inspiratiereizen vindt u op jambo.nl en in onze brochure of bel met onze Afrika specialisten op 020-2012740 voor een reis op maat. De mogelijkheden zijn eindeloos, privé reizen geheel conform uw wensen!



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



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



Charles Carolus-Duran, *Portret van Julia Tahl, bekend als Mademoiselle Alice de Lancey (1876)*, Petit Palais, Musée des Beaux-Arts de la Ville de Paris

ANGST, SCHAAMTE EN SENSATIELUST

# LICHTE ZEDEN IN HET VAN GOGH MUSEUM

TEKST: FENNEKE VAN DER AA BEELD: VAN GOGH MUSEUM

Tippelende vrouwen op boulevards, rijke courtisanes in hun salon en afgeleefde prostituees in bordelen of cafés, nippend aan absint: in *Lichte Zeden. Prostitutie in de Franse kunst, 1850-1910* komen ze allemaal voorbij. De tentoonstelling in het Van Gogh Museum toont meer dan vrouwelijk schoon. Vooral hoe hypocriet, bang en geobsedeerd Frankrijk in de negentiende eeuw was. Zeker als het ging om prostituees en geslachtsziekten.

Hoewel ze het oudste beroep van de wereld hebben, vond Charles Baudelaire prostituees perfect passen bij de moderniteit. Ze geven 'een goed beeld van het beestachtige dat in de beschaving schuilgaat', schreef hij in 1863. De dichter, die overleed aan de gevolgen van syfilis, moedigde schilders daarom vooral aan prostituees te schilderen. Hij wilde 'het schouwspel van het mondaine' zien en de verborgen aderen van de stad blootleggen. Die wens kwam zeker uit. Toen het Van Gogh Museum samen met het Parijse Musée d'Orsay de tentoonstelling *Lichte Zeden* opzette, konden ze kiezen uit een enorme hoeveelheid werken. Prostitutie was duidelijk een geliefd onderwerp voor negentiende-eeuwse kunstenaars.

Kunstenaars experimenteerden lustig met de dames; de gekozen werken tonen een diversiteit aan stromingen, zoals het impressionisme, naturalisme, fauvisme, symbolisme en expressionisme. Prostituees waren goedkope alternatieven voor de naaktmodellen die op de academie voorhanden waren. En deze dames brachten een heel nieuw scala aan poses en gelaatsuitdrukkingen met zich mee. Zo werd de vrouw verleidelijker dan ooit afgebeeld, of ze speelde een ronduit voyeuristisch spel met de toeschouwer. Ook de melancholieke, verdwaasde, 'dode' ogen van minderbedeelde dames intrigeerden veel kunstenaars. Na afloop blijven vooral die blikken hangen; de schrale leegheid van Van Goghs *Agostina* en Degas' *L'Absinthe* en de verveling bij Toulouse-Lautrecs *In de salon*.

*Lichte Zeden* gaat over meer dan kunst. Het geeft een beeld van de negentiende-eeuwse Franse samenleving in de omgang met prostitutie. De tentoonstelling omvat daarom ook documentatie van de Parijse zedenpolitie, opiniestukken, karikaturen, pornografie en medische onderzoeken, naast kunstwerken die zowel de weelde van goed onderhouden courtisanes, de geheimzinnigheid rond straatmadames als de treurloosheid van het bordeelbestaan tonen.

### Picasso in de vrouwengevangenis

Niet alleen kunstenaars vonden prostituees zinderend intrigerend. Ook de eigentijdse kunstrijker vond ze verleidelijk, mysterieus en eng. Halverwege de eeuw vormden prostituees immers een groot maatschappelijk probleem voor Frankrijk. Zedeloze losbandigheid hoorde bij de tijd. Elk zichzelf respecterend arts onderhield bijvoorbeeld een eigen *courtisane*. Ook andere heren uit de politiek, industrie en adel onderhielden *cocottes*, dure gezelschapsdames die eerder als actrice, danseres of op straat hadden gewerkt.

Bordeelbezoek hoorde bij het ongetrouwde bestaan in de lagere regionen. De industrialisatie bracht hordes landarbeiders naar Parijs en die moesten ook aan hun trekken komen. Daardoor werden geslachtsziekten een steeds groter probleem. Dat



Vincent van Gogh, *In het café: Agostina Segatori in Le Tambourin* (1887), Van Gogh Museum

gold ook voor het Franse leger, dat zelfs dreigde te verzwakken door het groot aantal besmettingen. In 1802, tussen zijn vele veldtochten door, besloot Napoleon Bonaparte daarom dat prostituees zich moesten registreren bij de politie en elke twee weken verplicht een medische controle moesten ondergaan. Bij besmetting werd de dame overgebracht naar het ziekenhuis van de vrouwengevangenis Saint-Lazare voor behandeling.

Een eeuw later klopte Pablo Picasso aan bij diezelfde gevangenis. Hij mocht van een arts daar prostituees schetsen. Dat bezoek mondde uit in *Les Femmes d'Alger* uit 1907, het bekendste werk uit de kunstgeschiedenis over prostituees. Uit voorstudies blijkt dat Picasso aanvankelijk speelde met het weergeven van een bordeelbezoek of van de verplichte medische keuring. Hij schetste eerst de dames met twee bezoekers. Bij *Lichte Zeden* is de schets te zien waarop hij nog een arts toont, die de prostituees onderwerpt aan medische controle. Doordat Picasso de bezoekers en de arts uiteindelijk weglief, veranderde de voorstelling van een anekdote in een confrontatie met

## Prostitutie was duidelijk een geliefd onderwerp voor negentiende-eeuwse kunstenaars



## De hoogtepunten van *Lichte Zeden* zijn zonder twijfel afkomstig van Félicien Rops en Henri de Toulouse-Lautrec

de hoekige, agressieve vrouwen; het werd een spel met de moraliteit.

### Kuis of niet kuis?

Hoewel in de tentoonstelling ook foto's zijn opgenomen van slachtoffers van syfilis, bijvoorbeeld met aangedane hoofden en ruggen, opent *Lichte Zeden* met geschilderde portretten van schijnbaar gezonde prostituees op straat. Officieel mochten de geregistreerde *filles soumises* vanaf *l'heure du gaz* op straat klanten oppikken. Er waren eveneens ongeregistreerde en ongecontroleerde dames, *filles insoumises*, die de straat opgingen zodra de gaslantaarns aangingen. Allen deden hun best er zo mooi – en gezond – mogelijk uit te zien. Ze dosten zichzelf uit met de mooiste stoffen en droegen zware make-up om zich aantrekkelijker te maken. Het liefst bedekten ze hun gezicht met witte of roze blanketpoeder, waarop ze blauwe adertjes tekenden om een transparante huid te suggereren. Tegelijkertijd gingen ook welgestelde dames zich flink opmaken – flink uitdossen deden ze al. Zodoende werd het voor de onoplettende kijker steeds moeilijker te zien of de toevallige passant van goede of lichte zeden was. Zo ontstond een publiek spel: wie was de prostituee? Werden daar naar een potentiële klant gelonkt? Tilde zij haar rok expres te hoog op? Louis Anquetin toont hoe subtiel het spel was. In *Vrouw op de Champs-Élysées bij nacht* toont hij schijnbaar een dame van stand; mooi gekleed en keurig gekapt en opgemaakt. In het



Louis Anquetin, *Vrouw op de Champs-Élysées bij nacht* (1890-1891), Van Gogh Museum



Edgar Degas, *L'Absinthe* (1875-1876), Musée d'Orsay

bijpassende werk *Vrouw met voile* toont hij haar frontaal. Dan is door haar blik en haar zware make-up, bedoeld om het onderscheid in het donker duidelijk te maken, geen twijfel meer mogelijk. In het eerdere werk is nu helder dat de passant niet toevallig omkijkt, maar de koopwaar bekijkt. Ook moet het heldere licht op haar gezicht niet haar schoonheid benadrukken. Het verwijst naar de gaslantaarn en daarmee naar haar werktijden.

Edgar Degas toont op *L'Absinthe* eveneens een uitgedoste dame. Wie voorbij het hoedje en de kleding kijkt, ziet een uitgeputte vrouw zitten. Afgepeigerd leunt ze haar voeten op haar hakken en kijkt ze mistroostig voor zich uit. Ze heeft geen puf meer om de straat op te gaan. Waarschijnlijk is ze daarbij uit gewoonte naast een man neergeploft. Bij Jean



**Henri de Toulouse-Lautrec, *In de salon: de divan* (circa 1893),  
Museu de Arte de São Paulo Assis Chateaubriand**

Bérauds *Achter de coulissen bij de Opéra* delen de heren met de hoge hoeden bij nader inzien ook geen complimenten uit tijdens de pauze. De handtastelijke gebaren tonen dat hier afspraakjes worden gemaakt. Veel plaatsen van vermaak waren immers tegelijk clandestiene, niet-reguleerde plekken van prostitutie.

### De geheime schouwkamers

De hoogtepunten van *Lichte Zeden* zijn zonder twijfel afkomstig van Félicien Rops en Henri de Toulouse-Lautrec. Rops was een Belgische graficus, schilder en karikaturist met een fascinatie voor de duistere zijde van het bestaan. Zijn kracht zit in de andere benadering, in de kritische kanttekening. Op *Pornocrates* toont hij bijvoorbeeld een nagenoeg naakte en geblinddoekte dame die een varken uitlaat, om het machtsspel tussen de bordeelbezoeker en de prostituee te illustreren. In *De perineale douche* toont hij de andere kant: een prostituee die als beest wordt schoongespoten bij de medische controle, ter illustratie van de hardhandige keuring uit angst voor geslachtsziekten. Afficheontwerper en schilder Toulouse-Lautrec overleed zelf aan syfilis, wellicht doordat hij vaste bordeelgast was. Hij had zo'n goede band met zijn bordeeldames dat hij werd opgenomen in hun levens, in hun werkelijkheid. Hij maakte talloze portretten van de dames. Die werken liet hij alleen aan goede vrienden zien, zoals ook Degas zijn intieme bordeelscènes uit de openbaarheid hield. In deze wonderbaarlijk moderne portretten komt de tentoonstelling voorbij alle hypocrisie, angsten en vooroordelen. Toulouse-Lautrec toont die andere werkelijkheid van het bordeel. De huiselijkheid, volheid en benauwdheid van het samenleven. Bij *In de salon: de divan* toont hij bijvoorbeeld geen *femmes fatales*, geen typetjes, geen slachtoffers, maar verveelde, afwachende dames die glazig voor zich uit staren. In zijn schetsen op karton zien we voor het eerst echte vrouwen van vlees en bloed. Vrouwen die opgaan in hun eigen wereld. Daarmee gaf hij als eerste deze vrouwen een eigen, modern gezicht. ●

### Lichte Zeden

De tentoonstelling *Lichte Zeden* en het bijbehorende *Prenten-Prostitutie-Privacy* is tot en met 19 juni 2016 te zien. Tot die tijd organiseert het Van Gogh Museum in Amsterdam diverse activiteiten bij de tentoonstelling. Zoals:

– *Prenten-Prostitutie-Privacy* - bijpassende tentoonstelling Van Gogh heeft een grote collectie Franse prentkunst uit het *fin de siècle*. Hieruit zijn de mooiste, grappigste en meest kritische verwijzingen naar prostitutie tentoongesteld. Kosten: € 17 (standaard museumbezoek)

– *Lichte zeden arrangement*

- elke zaterdag, 16.00 uur

Een inleiding over de belangrijkste thema's van de tentoonstelling. Over de onzekerheid en dubbelzinnigheid, de pracht en praal en het afwachten en verleiden. Met hapje en drankje na afloop, geheel in stijl van de tentoonstelling.

Kosten: € 8 (met museumkaart) / € 25

– *Schilderworkshop Lichte zeden*

- zondag 5 juni, 10.30-12.30 uur

Doe inspiratie op in de tentoonstelling en maak daarna een eigen kunstwerk met als thema 'lichte zeden'. Een ervaren workshopdocent toont hoe te werken met de thematiek en met een gemengde techniek; acrylverf en pastelkrijt op karton, net als bijvoorbeeld Toulouse-Lautrec ook deed.

Kosten: € 28 (exclusief entree en materiaal)

– *Lezing Lichte zeden*

- zondag 5 juni, 14.00-15.00 uur

Wat is het verschil de prostituees van Toulouse-Lautrec, Anquetin en Bernard? Welke geheime codes en dubbelzinnige beelden gebruikten deze kunstenaars? Richard Thomson, gastconservator van *Lichte Zeden* en professor aan Edinburgh University, vertelt.

Kosten: € 17 (standaard museumbezoek)

– *Pop-up Lichte zeden x Red Light District*

In de voormalige peeskamers op de Wallen zijn drie speciaal vormgegeven stijlkamers ingericht door scenograaf Vera Selhorst en de tentoonstellingsvormgevers Clement & Sanōu. In het pand is ook *The Art Lovers* gehuisvest, een project over prostitutie en kunst.

Locatie: Sint Annenstraat 21, Amsterdam | Meer info: [www.theartlovers.nl](http://www.theartlovers.nl).

Activiteiten reserveren kan via

[www.vangoghmuseum.nl/nl/zien-en-doen](http://www.vangoghmuseum.nl/nl/zien-en-doen).

# Beleef de winter

## In het uiterste Noorden van europa

In het noorden van Noorwegen en Finland valt nog een echte winter te beleven. Op pistes en daarbuiten beperkt de sneeuw zich niet tot enkele centimeters... Naast de skisport valt er veel te beleven; wat te denken van safari's met sneeuwscooters of een teamhusky's voor uw eigen slee.

Een vakantie zonder ski's is zo mogelijk een nog groter avontuur! Vaar met Hurtigruten door een Arctisch landschap dat 's nachts door het Noorderlicht gekleurd wordt, zie Orka's in de ijzige wateren bij de Lofoten dartelen of beleef op het magische Spitsbergen een uniek winteravontuur in voetsporen van walvisvaarders en ontdekkingsreizigers...



### Reissom vanaf:

#### Fins Lapland winter(sport)

- Ruka, inclusief appartement € 570 pp
- Levi, inclusief chalet € 507 pp
- Ylläs, inclusief chalet € 559 pp
- Saariselkä, inclusief appartement € 567 pp

#### Noord Noorwegen avontuur

- Belevens reizen Lofoten € 899 pp
- Hurtigruten Noorderlicht cruises € 1298 pp
- Orca & Noorderlicht safari's € 1199 pp
- Spitsbergen Avontuur € 2199 pp



Wekelijks vertrek per rechtstreekse Transavia vlucht vanaf Amsterdam

Informatie & reserveringen: [www.bbi-travel.nl](http://www.bbi-travel.nl) of 050-3136000

# THUIS IN ELKE OMGEVING

**USM**  
Home - Office

## Stap binnen in de wereld van design

Wanneer u de hoogste eisen stelt aan uw interieur, biedt Sijben een bron aan inspiratie met collecties van vrijwel alle toonaangevende internationale merken. Onze ervaren en enthousiaste interieurspecialisten adviseren u uitgebreid over de inrichting van uw woning of werkkruimte. Samen vinden we de perfecte balans tussen vormgeving en functionaliteit.

## Projectinrichting

Door onze jarenlange interieur ervaring op het hoogste niveau, is Sijben een uitermate geschikte partner bij elk project. Voor kantoor, praktijk of vakantiewoning; onze projectafdeling is gespecialiseerd in alle totaalinrichtingen. We adviseren u graag in onze showroom of op locatie. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met projectadviseur **Jan Fleuren**,  
**0475 - 39 28 28.**

AEG ALNO arco Artifort B&B baxtop BW BORETTI Cassina COR de Sede FUGAZZA GAGGENAU GIORGETTI HÄCKER hülsta Interlube JORI Knoll LEOLUX ligneroeset LINTELO MAXALTO Miele Minotti Molteni&C MORIS NATUZZI PASTOE PIURE Quooker ROLF BENZ SIEMENS smeg TEAM7 teamby/wells THONET TRECA INTERIORS USM vitra

ELKE ZONDAG GEOPEND 12.00-17.00 UUR

**SIJBEN ROERMOND**

Maasnielderweg 33, tel.: +31 (0)475 - 39 28 28, volg 'Woonboulevard Roermond' [www.sijben.nl](http://www.sijben.nl)

**SIJBEN**  
WONEN SLAPEN KEUKENS

# DE BOEKENDOKTER DIAGNOSTICEERT EN SCHRIJFT VOOR...

TEKST: HUG SCHIPPER

Bowie dood, Cruijff dood, de gevreesde ziekte velde begin dit jaar twee rolmodellen, supersterren, wereldhelden, heilanden, zaligmakers, verlossers... Woorden schoten tekort om hun beider grootheid te bewieroken en lange rijen fans trokken verslagen langs de verschillende rouwregisters in binnen- en buitenland. Het breed gevoelde verdriet werd in de pers gretig uitgedragen en vele dagen achtereen opnieuw opgewarmd, net zolang tot die twee doden als het ware versmolten tot één reusachtige heilige geest. Een geest die hier en daar verwarring zaaide. Zo las ik 'Johan, bedankt!' in het condoleanceboek bij de David Bowie-tentoonstelling in het Groninger Museum. Wat een timing overigens, die tentoonstelling. Met moeite wist ik via internet een kaartje te verwerven voor een van de laatste zaterdagdagen. In een afgeladen museum moest ik wachten tot er genoeg koptelefoons door vertrekkende bezoekers waren ingeleverd om een nieuwe groep kijklustigen te kunnen voorzien. Daarna veel schuifelen in de massa en stilstaan tot er een plekje vrijkwam voor de vitrine met een flard handschrift, een foto of een hoesontwerp. In mijn oren zong de meester intussen onvermoeibaar zijn eeuwige 'Space Oddity' ('Can you hear me, Major Tom...') en ik vermoedde in de benauwde museumzaal tussen al die koptelefoonhoofden plotseling de aanwezigheid van een hiernamaals vol sterren. In de wolken vloog Prince als Major Tom op een luchtgitaar. Beneden liepen David Bowie en Johan Cruijff – die elkaar bij leven van naam moeten hebben gekend – samen op langs luisterrijke lanen. Met Johan aan het woord, natuurlijk. Want meer nog dan met zijn voeten sprak Cruijff met zijn mond. En als een echte verlosser orakelde hij tamelijk raadselachtig en met een onnavolgbare logica. 'Ik maak eigenlijk nooit fouten, want ik heb enorme moeite me te vergissen,' lees ik in het citatenboekje *Je moet schieten, anders kun je niet scoren*, dat Henk Davidse eind vorige eeuw samenstelde. Ik lees: 'Ik ben misschien de hardste voetballer van Nederland geweest. Ik bedoel daarmee dat ik altijd veel pijn kon verdragen.' En: 'Ik heb een verschrikkelijke hekel aan iemand die beweegt, maar niet weet waar naartoe.' Een geestig boekje is dit zeker, al leunt het iets te veel op de grammaticale onvolkomenheden van onze held, zoals: 'De mensen wie negatief in het realistische adviseren was natuurlijk negatief.' Aan de andere kant, toen woordenboekuitgeverij Van Dale Cruijffs beroemdste uitspraak in correct Nederlands op een tegeltje liet drukken sloeg zij de plank faliekant mis. Tot afschuw van de liefhebbers stond er 'Elk nadeel heeft zijn voordeel' in plaats van het enig juiste (want cruijffiaanse) 'Elk nadeel heb



z'n voordeel'. Het boekje van Davidse is alleen nog antiquarisch (maar volop!) te koop. Ik vond tientallen exemplaren op Boekwinkeltjes.nl vanaf € 2,50. Een aardig – op tijd herdrukt – citatenboek ligt wel in grote stapels in de winkel: *Johan Cruijff. Uitspraken*, waarin het 'typisch cruijffiaans' chronologisch is gerangschikt en dat zo een vrolijke biografie oplevert.

Ze deden er bij Cruijff thuis niets aan, maar, zegt hij: 'Ik zat wel op de school met de Bijbel. Op een gegeven moment vroeg ik: "Waarom zit ik in godsnaam op een school met de Bijbel, we komen nooit in de kerk!" Mijn vader zei: "Je moet gewoon alles weten en alles leren. Als jij later naar de kerk wilt, dan ga je naar de kerk. Wil je niet, dan ga je niet. Maar dan weet je in ieder geval overal van." Later had zijn geloof vorm gekregen: 'Ik geloof niet omdat ik dus niet gelovig ben, maar ik denk wel dat er iets anders is, maar daardoor geloof ik datgene wat ik dus denk dat er is.'

Bij Guus Kuijer thuis lag de Bijbel wel op tafel, maar vanaf zijn tiende jaar drong het tot de kleine Guus door dat hij niet geloofde. Als hij 's avonds in bed probeerde te bidden, had hij het gevoel dat hij zich aanstelde. Desondanks bleven de Bijbelverhalen hem fascineren 'niet om hun vrome inhoud, maar om hun verbazende vertelkracht'.

Zelf ben ik niet kerkelijk opgevoed, maar op mijn (openbare) lagere school werd soms voorgelezen uit een kinderbijbel. Dat waren altijd spannende verhalen over koningen en slaven,

over oorlog, verwoesting en uitputting en het offeren van jonge dieren. Soms veranderde een ongehoorzame vrouw in een zoutpilaar, soms moest een volk gestraft worden. Gods wegen waren duister en hardhandig. Nadat mijn opleiding op het gymnasium was mislukt (na doublures in de eerste en derde klas werd mijn ouders aangeraden eens een ander schooltype met mij te proberen), kwam ik terecht op een christelijke havo waar je wekelijks een Bijbeltekst ontving uit de mond van de leraar die je op maandag het eerste uur had. Wij hadden mijnheer Van der Steen, een aardige man die plichtmatig en kort voorlas om zo snel mogelijk met de les Frans te kunnen beginnen. Van zijn voorlezingsen heb ik niets onthouden. Tegelijk met ons diploma kregen we een zakbijbeltje, gedrukt op 17 grams vloeipapier, slechts 15 mm dik, maar met 1300 pagina's. Het ligt naast me en ik heb me vaak voorgenomen erin te gaan lezen. Maar steeds als ik het boekje opensloeg, stuitte ik op een compacte brij van te kleine letters die te dicht bovenop elkaar stonden. 'Ik ben niet gelovig,' dacht ik dan, 'ik mis het doorzettingsvermogen, het "heilige moeten"' Sinds enkele jaren schrijft Guus Kuijer aan zijn 'Bijbel voor ongelovigen'. Als hij uitlegt waarom hij dit doet, voel ik me aangesproken. Kuijer: 'Soms lijken de verhalen zoals de Bijbel die weergeeft te bondig om indringend te zijn, maar daar wisten mijn schoolmeesters en juffen wel raad mee. De meesten van hen toverden ons een woestijn voor ogen die zij en wij nooit in het echt hadden gezien, ze richtten waar nodig een bloedbad aan waar je rooie oortjes van kreeg en wisten onstuimig onze woede te wekken over slechte mensen die hun eigen broer als slaaf verkochten. Het werd me duidelijk dat deze verhalen bedoeld zijn om te vertellen.' En: 'Met *De Bijbel voor ongelovigen* volg ik de traditie van de vertellende schoolmeester, met dit verschil dat hij waarschijnlijk gelovig was en ik niet.' Kuijers Bijbelteksten komen uit het Oude Testament. Er zijn tot nu toe vier delen in de reeks verschenen en het zijn stuk voor stuk juweeltjes van vertelkunst waarbij de (on)gelovige lezer en passant veel leert over de inhoud van de Moeder aller boeken. Kuijer laat in zijn verhalen ruimte voor 'twijfel, tegenspraak, ongehoorzaamheid en zelfs ongelof' die volgens hem óók in de Bijbel te vinden zijn. Hij pakt de ongelovige in met zijn diamanten pen en vergoelijkt het onbegrijpelijke en onbestaanbare – dat wat alle verstand te boven gaat – omdat het de voorwaarde is voor een goed verhaal om de aandacht van het publiek met alle middelen vast te houden.

Ik hou niet op Kuijer te loven, omdat ik tijdens het lezen mijn Bijbel met de paplepel krijg ingegoten en aldus inhaal wat ik mezelf altijd onthouden heb. Steekproefsgewijs leg ik de echte Bijbel naast Kuijers verhalen en zie dat ze kloppen. Het grootste verschil zit in het vertelperspectief. Anders dan de almachtige verteller in de Bijbel, laat Kuijer bijfiguren aan het woord om verslag te doen van de duizelingwekkende gebeurtenissen. Het zijn mensen van vlees en bloed, met hun onzekerheden, hun twijfels, hun stemmingen en eigen kijk op de zaak. Ze verbazen zich soms bijna net zo hartstochtelijk over wat ze vertellen als u en ik. ●



*Je moet schieten, anders kun je niet scoren en andere citaten van Johan Cruyff*  
 Verzameld door Henk Davidse  
 Uitgeverij BZZTôH, Den Haag 1998

*Johan Cruyff*  
*Typisch Cruyffiaans. Uitspraken*  
 Samengesteld door Sytze de Boer  
 Cruyff Library, 2013

Guus Kuijer  
*De Bijbel voor ongelovigen*  
 Athenaeum-Polak & Van Genneep, Amsterdam

- Het begin Genesis (2012)
- Deel 2 De uittocht en de intocht (2013)
- Deel 3 Saul, David, Samuel en Ruth (2014)
- Deel 4 Koning David en de splitsing van het rijk (2015)



# BOTSWANA

## STRALEND LICHT VAN AFRIKA

TEKST: JAN DOBBE FOTOS: SHUTTERSTOCK EN MARLOES OOMEN

Botswana is een groot land in zuidelijk Afrika, ingesloten tussen Namibië, Zuid-Afrika, Zambia en Zimbabwe. Het land wordt ook wel 'Africa's shining light' genoemd omdat het een van de laatste plekken op aarde is waar je wildernis in zo'n pure vorm tegenkomt. De grote verscheidenheid aan wild, in combinatie met de vriendelijke bevolking en stabiele samenleving, maakt het land een prima vakantiebestemming. Zo ondervond ook Marloes Oomen, anios in het LUMC Leiden.

Botswana richt zich op toerisme van hoge kwaliteit, maar in lage volumes. Hoewel de parken voor iedereen toegankelijk zijn, leeft een groot deel van het wild in privéconcessies. Zo'n gebied wordt verhuurd aan organisaties die safari's mogen uitvoeren tegen strikte voorwaarden, zodat er niet te veel toeristen komen en er weinig schade aan de natuur wordt aangericht.

### Rondreis

Anios Marloes Oomen maakte in 2014 een rondreis van twee weken door Botswana, als onderdeel van een langer verblijf in Afrika van ruim tweeënhalve maand. 'Met twee vriendinnen deed ik een keuze-coschap op de afdeling Spoedeisende Hulp van een Zuid-Afrikaans ziekenhuis. Na afloop daarvan maakten we een rondreis door Zuid-Afrika en Botswana.' In Botswana voegden haar vriend Joppe en een zus van een vriendin zich bij het gezelschap. Ze reden in een huurauto door het land, meestal over tweebaans snelwegen. Marloes: 'Die zijn goed begaanbaar, tenzij het heel hard geredend heeft. Dan staan ze onder water en kun je echt niet verder. Heel bijzonder is dat wilde dieren zich dicht bij de snelweg ophouden. Ongelooflijk is dat. Af en toe steekt er olifant over, of een kudde buffels... Ja, dan moet je wel even op de rem. Reizen gaat dus niet zo snel als in een land als Nederland.'

### Makgadikgadi Pans

De eerste bezienswaardigheid die Marloes' gezelschap bezocht, was Makgadikgadi Pans – 'het grote dorstland'. Het is een grote zoutvlakte, ooit onderdeel van Afrika's grootste meer, dat gevuld werd door het water van de Chobe- en Zambezi-rivier. Die toevoer is er niet meer waardoor de pannen in de droge periode (begin mei tot half november) helemaal droogvallen. Doordat de bodem van de pannen uit zoutkristallen bestaat, is het net alsof je op de maan staat. De vlakte is zo groot dat je al snel niets anders meer aan de horizon ziet dan één uitgestrekte witte vlakte. Marloes: 'Het is immens groot en indrukwekkend! Het was het regenseizoen, waardoor het gebied onder water stond – zover als je kon zien. We deden er een *game drive* (soort safari, red.) met een gids langs het water.' Dat is de



Marloes tussen het wild

moeite waard. In het regenseizoen trekken deze uitgestrekte wateroppervlakken grote aantallen vogels, zebra's en wildebeesten aan. Ook vind je er meerkatten (stokstaartjes) en je kunt er een kijkje nemen bij *Chapman's Baobab Tree*, een van de grotere exemplaren van de baobab-boom, die vanaf bijna twintig kilometer afstand te zien is. Marloes reed later door naar de Sua Pan: 'Een zoutvlakte die wel helemaal droog lag. Door de onmetelijke witte achtergrond zie je geen perspectief. We hebben er van die surrealistische foto's gemaakt, waarbij het net is of ik op een frisdrankblikje sta. Heel gaaf.'

### Chobe National Park

Dit nationale park is een populaire bestemming in Botswana, onder meer omdat hier de grootste olifantpopulatie van Afrika leeft. Tijdens een boottocht op de

**Marloes Oomen** (26) maakte in 2014 een rondreis door Botswana. Ze studeerde af als basisarts in juni 2014. Ze werkt sinds november 2015 als anios (arts niet in opleiding tot specialist) op de afdeling Kindergeneeskunde van het Leidse LUMC, momenteel op de afdeling Stamceltransplantatie. 'Als anios doe je de werkervaring op die je nodig hebt om een felbegeerde opleidingsplek te kunnen verwerven. De anios-tijd is erg gevarieerd, waarbij ik eveneens veel avond- en nachtdiensten doe, ook dat is heel leerzaam.'







© Marloes Oomen

### Marloes in Makgadikgadi Pans

Chobe-rivier is de kans groot op een ontmoeting met olifanten, nijlpaarden en veel verschillende vogelsoorten. Marloes bezocht het park ook en verbleef er twee dagen: 'We sliepen er in een resort aan de rand van het park. Vandaaruit hebben we een *game drive* gedaan in het park, op zoek naar de *big five*: olifant, leeuw, buffel, neushoorn en luipaard. Die hebben we allemaal gezien, behalve het luipaard. Ook hebben we een boottocht gemaakt op de Chobe-rivier, vanwaaruit je het park van een heel andere kant bekijkt. En ofschoon de *big five* geweldig zijn om te spotten, hebben we ook genoten van alle andere dieren die we er zagen: heel veel soorten vogels, zebra's, krokodillen en ga zo maar door.'

Ten westen van Chobe ligt Chobe Forest Reserve, een gebied waar u minder toeristen zult tegenkomen dan in het oostelijk deel van het park. In het zuidwesten van Chobe ligt Savuti, een moerasgebied dat wordt gevoed door het Savuti-kanaal. Dit kanaal stond van 1982 tot 2010 droog, maar stroomt nu weer. In de Gubat Sa Hills – een heuvelachtige rotsformatie, die een opmerkelijk herkenningspunt in het vlakke landschap van Savuti vormt – zijn eeuwenoude San-rotstekeningen te vinden.

### Botswana's Okavango Delta

De laatste dagen van haar verblijf in Botswana bezocht Marloes Oomen de Okavango Delta, een van de meest indrukwekkende natuurgebieden van Afrika. Het is met een oppervlakte van 15.000 km<sup>2</sup> de grootste binnenlandse delta ter wereld en bestaat uit kanalen, lagunes, moeras-

sen en diverse eilanden. De delta wordt gevuld door het overvloedige regenwater dat via de Okavango-rivier wordt aangevoerd. Door breuken in de aardkorst is het aardoppervlak veranderd, waardoor de rivier niet verder kan stromen. Daarom eindigt het water in het droge zand van de Kalahari-woestijn. Dit bijzondere watergebied herbergt een grote verscheidenheid aan wild en vogelsoorten en biedt het gehele jaar kansen om wild te zien. Marloes: 'Wij hebben vanaf de stad Maun een tweedaagse kano-tocht door de delta gemaakt, onder leiding van een gids. Ook voer er een bevoorradingsboot met eten, drinken en kampeerspullen achter ons aan. Ieder in een individuele

#### Avontuurlijk...

De woeste Zambezi-rivier is wereldberoemd vanwege de stroomversnellingen, die u per *raft* kunt bedwingen. U kunt ook *jet boaten* in de Batoka Gorge of een schitterende helikoptervlucht boven de Victoriawatervallen maken. Iets geheel anders is een *microlight* vlucht met spectaculair uitzicht op de watervallen en de rivier. Avonturiers kunnen de rivier ook bedwingen op een *river board* of per kajak. Tochten te paard zijn hier eveneens mogelijk. In het midden van Victoria Falls Bridge is een *bungee jump* mogelijk van een hoogte van 111 meter. Een fantastische ervaring – voor de liefhebber...



Okavango Delta



Olifanten steken Chobe-rivier over

**‘Af en toe steekt er olifant over, of een kudde buffels... Ja, dan moet je wel even op de rem’**

kano hebben we in totaal 55 kilometer gekanood, dat was best doorpeddelen. ’s Avonds sliepen we op een eilandje in een tent in een provisorisch kampement. Dat was heel gaaf, maar ook wel een beetje eng. We mochten geen licht maken zei de gids, want “daar zouden leeuwen, nijlpaarden of olifanten op af kunnen komen. En die stampen gewoon overal overheen”. Als je dat hoort, moet je wel even slikken...’

#### **Krokodillen**

Pas op de tweede dag van de kanotocht werd Marloes verteld dat ze in de Okavango-rivier ook krokodillen konden tegenkomen. “Van de 45 tochten die we maakten, hebben we negen keer een krokodillenaanval gehad”, vertelde de gids droogjes. Haha, dat vond ik toch wel wat minder!’ De waterstand in de Okavango Delta fluctueert al naargelang het seizoen en de regenval. Elk jaar en elk seizoen is hier anders. In de droge gebieden van de delta kunt u diverse soorten wild tegenkomen, zoals zebra’s, wildebeesten, buffels, leeuwen, luipaarden, cheeta’s en verschillende soorten antilopen. In de natte delen van de delta geniet u van een schitterend, waterrijk landschap en veel soorten vogels. Hier vindt u ook de rode lechwe, een antilopensoort die volledig is aangepast aan de omstandigheden in dit natte gebied.

### Moremi Game Reserve

Aan de oostelijke rand van de Okavango Delta ligt het Moremi Game Reserve, waar olifanten, giraffen, buffels, leeuwen, luipaarden en cheeta's voorkomen. Het is een mozaïek van graslanden, uiterwaarden, palmboomeilandjes, bossen, lelielagunes en heldere kanalen, waar het wild vrij doorheen zwerft. In Moremi ligt *Chief's Island*, 'predator capital of Africa'. Dit wildrijke gebied heeft slechts een beperkt aantal verblijfsmogelijkheden en is daardoor zeer exclusief. Duba Plains ligt in een van de meest afgelegen gebieden van de delta. Diverse documentaires van National Geographic werden hier opgenomen. De open vlakten met voedzame grassen en het permanent aanwezige water trekken buffels aan – en waar buffels zijn, vind je altijd ook leeuwen. De leeuwen van Duba Plains zijn (ongebruikelijk) meestal overdag aan het jagen. Een bijzondere gebeurtenis om mee te maken!

### Bosjesmannen

De grens in het noorden tussen Namibië en Botswana wordt deels gevormd door de Linyanti-rivier. De rivier trekt veel wild aan, zodat u er het hele jaar kunt genieten van wild op zoek naar water. Zo is het, aan het einde van de droge periode, geen uitzondering dat u in dit gebied kudde olifanten van meer dan duizend stuks tegenkomt.

Het Central Kalahari Game Reserve ligt in het hart van de Kalahari-woestijn, die een groot deel van Botswana beslaat. In dit gebied leefden de Bosjesmannen, ook wel *San* genoemd. Tegenwoordig leven er geen Bosjesmannen meer op traditionele wijze, maar u kunt wel kennismaken met deze bijzondere stam. U ziet dan met eigen ogen hoe zij leefden en hoe zij aan hun water en voedsel kwamen. In dit gebied kunt u bovendien minder bekende dieren spotten, als de bruine hyena, de honingdas, de gemsbok of de grootoorvos.

### Nxai Pan National Park

Ten noorden van de Makgadikgadi Pans ligt Nxai Pan National Park. Het landschap wordt grotendeels bedekt door gras. In het zuiden van het park vindt u Baines Baobabs, een bijzondere groep baobab-bomen waarvan er één op zijn kant ligt. De Boteti-rivier stroomt na lange tijd weer en trekt

veel wild. Op de oevers van de rivier ligt een aantal *lodges*, waar u het wild vanaf uw terras, vanuit het zwembad of vanuit een hut kunt observeren. Vanuit deze *lodges* maakt u ook *game drives* in het Makgadikgadi National Park.

Zowel in het droge als in het regenseizoen is een bezoek aan de Pans en Central Kalahari aan te raden. Het natte seizoen is eigenlijk een van de beste seizoenen voor een bezoek aan deze streek. Door de regen transformeert het desolate landschap in een paradijs met duizenden springbokken, gemsbokken, zebra's en wildebeesten, opgejaagd door hongerige roofdieren.

### Victoriawatervallen

CuVeel reizen naar Botswana worden gecombineerd met een bezoek aan de wereldberoemde Victoriawatervallen in Zambia. Vanuit Chobe National Park ben je er relatief snel. Marloes Oomen en haar gezelschap konden deze kans, eenmaal in de buurt, niet voorbij laten gaan: 'We wilden er heel graag heen. Dat kan in één dag, maar wij hebben overnacht in Livingstone, vlak bij de watervallen. Het is een immens natuurgeweld, gewoon niet normaal! De lokale bevolking noemt het "Rook die dondert". Als je er in levenden lijve bent, begrijp je wat ze bedoelen: er hangt voortdurend een soort "rookwolk" van mist.' Met een donderend geraas stort het water van de Zambezi zich van honderd meter hoogte en over een breedte van 1.700 meter naar beneden. De nevel die er altijd hangt, heeft rond de watervallen een smalle strook van dicht regenwoud laten ontstaan.



Victoria Falls



De rode lechwe



Een San



**Leeuw en springbokken in Nxai Pan National Park**



**Luipaard in boom in Moremi Game Reserve**

### **Van harte aanbevolen**

Marloes Oomen is enthousiast, niet alleen over de natuur en het landschap van Botswana, maar ook over de Botswanen zelf: ‘Het zijn heel aardige mensen: zeer enthousiast, trots op hun land en de natuur. Ze willen er van alles over vertellen. Hoe het is ontstaan, hoe het in elkaar zit, wat er allemaal voor dieren leven. Ik heb me geen moment onveilig gevoeld,

het voelde heel vertrouwd. Met zulke aardige mensen, zulke prachtige dieren en zo’n prachtige natuur kan ik een vakantie in Botswana van harte aanbevelen!’ Marloes kan geen absoluut hoogtepunt van haar reis aanwijzen: ‘Het waren eigenlijk allemaal hoogtepunten. Het landschap, de dieren, de natuur en de mensen. Het is denk ik de combinatie van deze aspecten die het land zo bijzonder maken.’ ●

— advertentie —



## *Exclusief driedaags arrangement voor slechts € 229,00 p.p.*

Boek dit arrangement nu voor slechts € 229,- p.p. in plaats van € 329,-. Reserveer een verlengingsnacht voor € 109,- incl. ontbijt en driegangen diner. Te reserveren tot 01-10-2016.

**Reserveer nu direct online op [www.holtweijde.nl/medischcontact](http://www.holtweijde.nl/medischcontact) of reserveer telefonisch via 0541-22 92 34.**

Het lommerrijke Landgoed De Holtweijde is een ideaal plekje om de rust en ruimte van Noordoost-Twente te beleven.

- Ontvangst met koffie, thee of een vitale fruitcocktail met echte Twentse krentewegge.
- Twee overnachtingen in een ruime Landhuis- of Juniorsuite met geweldig uitzicht op het landgoed.
- Twee maal een luxe ontbijtbuffet.
- Twee maal een verrukkelijk driegangen diner.
- Vrij gebruik van alle ontspanningsfaciliteiten, zoals ons 20 meter zwembad, de sauna's, onze tennisbanen, de driving range en de Cardio Fitness & Kinesis Studio.

Landgoed de Holtweijde | Spiekweg 7 | 7635 LP Lattrop | 0541-22 92 34 | Noordoost-Twente | [www.holtweijde.nl](http://www.holtweijde.nl)



# ARTSEN EN GELUK

BRAM TJADEN, HUISARTS, OPLEIDER EN MINDFULNESSTRAINER VOOR ARTSEN

Wij artsen zijn net gewone mensen, want evenals in de algemene beroepsbevolking is tien procent van ons verslaafd. Dat bleek uit het recent door de KNMG gelanceerd reddingsplan voor verslaafde collega's. We wisten al dat burn-outklachten veelvuldig voorkomen bij artsen. Echt gelukkig is een belangrijk deel van ons dus niet.

We zijn ook helemaal niet bezig met de vraag of we gelukkig zijn. Gelukkig zijn is geen accreditatie-eis. We beginnen een vergadering nooit met de vraag hoe gelukkig eenieder is.

De Amerikaanse neuropsycholoog en auteur Rick Hanson begrijpt wel waarom. Ons brein heeft in haar 600 miljoen jaar durende evolutie een voorkeursstand ontwikkeld voor negatieve gebeurtenissen. Wij en onze voorgangers hebben moeten overleven onder de meest barre omstandigheden en zijn daarom constant alert op gevaar en ellende die ons kunnen overkomen. En wij neigen ertoe om voorbij te gaan aan wat ons goedgevoelt en gelukkig maakt. Ons brein is als Velpon voor negatieve ervaringen, aldus Hanson. Die blijven eraan kleven en zetten zich vast in ons geheugen. Voor positieve ervaringen is dat net andersom. Daarvoor is ons brein als teflon, waar alles juist vanaf glijdt. Denk maar aan de impact die een klacht op de meeste dokters heeft. Over dat ene contact waarbij het misging, blijven we vaak jaren piekeren en het doet al die goed gelukte interventies met tevreden patiënten verbleken.

Het goede nieuws is dat hier wat aan te doen is. *Hardwiring happiness* noemt Hanson dat. Een eerste stap daarbij is simpelweg stilstaan bij een positieve ervaring en de tijd nemen om deze tot je door te laten dringen, zodat je er een geheugen voor opbouwt. Uit onderzoek blijkt dat tien à twaalf seconden daarvoor genoeg zijn. Daardoor ontstaan nieuwe verbindingen in ons brein die ons gevoeliger en alerter maken voor positieve ervaringen.

Ik heb gemerkt dat het de moeite waard is om hiermee te oefenen. Als er iets moois op de praktijk gebeurt (en het lukt me eraan te denken...), neem ik even de tijd om stil te staan bij wat die ervaring met me doet.

De blik van een kind dat trots is omdat het zijn oren heeft laten onderzoeken, de wind door mijn spaarzame haren als ik op de fiets een visite rijd, het gevoel van verbondenheid in de waarnemgroep als het gelukt is om de vakantieregeling rond te krijgen: het levert allemaal materiaal op waar je mee aan de gang kunt om een meer vitale, gelukkige en wellicht ook leukere dokter te worden. ●

# PAS OP! ERG BESMETTELIJK



GROEPSREIZEN VOOR HOGER OPGELEIDE SINGLES. [WWW.VILLAVIBES.NL](http://WWW.VILLAVIBES.NL)  
HIKE&BIKE • WEEKENDEN • STRAND • ZEILEN • KITEN • GOLF • TENNIS • DUIKEN • WINTERSPORT



STADSKASTEEL OUDAEN IN UTRECHT

# CULINAIRE REIS DOOR HEDEN EN VERLEDEN

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

Midden in het centrum van de stad Utrecht bevindt zich een heus stadskasteel: Oudaen. Een historisch, statig en multifunctioneel gebouw dat vanbinnen straalt en bruist als een jonge god. Hoge plafonds, veel klassieke trappen, robuust en majestueus meubilair en toch uitnodigend voor een brede doelgroep. Eenmaal in het restaurant kijk je je ogen uit: fraaie omgeving, vriendelijk personeel én een spannende menukaart om de smaakpapillen te prikkelen. 'Aandacht, daar gaat het om.'



Ireen Ophof is directeur en grootaandeelhouder van Stadskasteel Oudaen. Het gesprek met haar vindt plaats aan de gracht, op het benedenterras. De zon schijnt, bootjes varen langs. Je voelt je rijk wanneer je hier zit. Ireen straalt van begin tot eind, maar ze komt ook zakelijk over, in de goede betekenis van het woord. Alles voor een tevreden klandizie. Ze wil dat bezoekers achteraf denken: deze ervaring wil ik delen met anderen en ik kom hier zeker terug. Het gastenboek barst uit zijn voegen van de loftuitingen, zoals deze: ‘... Het diner was super, de bediening was erg goed en we hebben ongestoord lekker kunnen feesten! ... Het was fantastisch, dank.’

#### **Getraind personeel**

Een blik op de menukaart opent vele mogelijkheden: een stevige penne, een kippetje à la Provence of de onweerstaanbare varkenshaassaté, maar Ireen Ophof vraagt extra aandacht voor de twee *classics* op de kaart: de dorade en de *côte de boeuf*. ‘Daar komt het publiek speciaal voor terug’, zegt Ireen. ‘We besteden ook extra aandacht aan de beleving van

de gasten. Ons personeel is getraind om het de gasten naar de zin te maken. Het gaat erom dat je kunt inschatten wanneer je als personeel nodig bent, of wanneer je bescheiden op de achtergrond moet zijn. De lijn daartussen is dun, maar dat doen we volgens mij hartstikke goed.’ Om het personeel scherp en multifunctioneel te houden, rouleren de werknemers van de ene werkplek naar de andere.

#### **Steen tussen leem**

Wandelt u mee terug naar het jaar 1280, het jaar waarin de bouw van Stadskasteel Oudaen in volle gang is? Het is op dat moment het eerste stenen gebouw in de omgeving, de rest van de huizen was van hout en leem en had een rieten dak. De oorspronkelijke bewoners waren behoorlijk gefortuneerd, wat bijvoorbeeld bleek uit de statige ridderzaal die nu als proeflokaal dient. Tot 1968 fungeerde het stadskasteel als oude vrouwen- en oudemannenhuis en daarna stond het gebouw een tijd leeg. Vanaf eind jaren tachtig van de vorige eeuw heeft Stadskasteel Oudaen de functie die het momenteel heeft. In 1997 trad Ireen toe tot de directie. Aandacht is haar sleutelwoord.

#### **Aandacht en beleving**

‘Onze gasten waarderen het enorm wanneer de kok aan tafel wat over het eten komt vertellen. Die interactie met de koks en de rest van het personeel geeft de gasten een goed gevoel. Dat krijgen we ook steeds terug. Kijk, lekker eten kun je op meer plekken, maar lang niet overal krijg je de aandacht die je verdient wanneer je uit eten gaat. Dat uit zich er ook in dat we een zogenaamde gouden Green Key hebben, het hoogste duurzaamheidscertificaat in de toerisme- en recreatiebranche.’ Er vaart een ontspannen liggend echtpaar voorbij op het moment dat Ireen de belangrijkste twee karaktereigenschappen noemt van het restaurant in Stadskasteel Oudaen: informeel en bourgondisch.

#### **Eigen brouwerij**

Het gebouw van het stadskasteel telt behalve een restaurant en een proeflokaal ook vergaderzalen, een theater en een brouwerij. In de kelder staan glimmende, koperen ketels waarin per jaar circa 75.000 liter bier wordt gebrouwen. Vijf verschillende bieren in speciale, unieke glazen, voor iedere bierliefhebber wat wils. Gericht op een gevarieerd publiek, net zoals het hele stadskasteel. ‘Er komen hier veel zakenmensen, maar ook toeristen en gasten die iets te vieren hebben. Een feest, een *high tea*, een bedrijfsuitje, we zijn zelfs een officiële trouwlocatie’, vertelt Ireen met een trotse blik in haar ogen. ‘In de keuken leiden we bovendien jonge mensen op in een werkervaringstraject.’

## **Ons personeel is getraind om het de gasten naar de zin te maken**



### Euforisch gevoel

Voordat het gesprek met Ireen Ophof begint, wandel ik over de Utrechtse Oudegracht. Een voorzichtig zonnetje verwarmt de eerste terrasbezoekers. Er klinken opvallend veel bouwgeluiden, maar zelfs dat weerhoudt je niet van een euforisch gevoel. Het zijn de fraaie gebouwen, de openheid van het publiek, de sfeer van de terrassen en het water dat soepel door de gracht stroomt. En dan, het lijkt uit het niets... sta je plots oog in oog met Stadskaasteel Oudaen. Geïmponeerd kijk je omhoog naar de stenen voorgevel en de torentjes bovenop. Binnen leeft het, het woord bruisend komt in je op, een vriendelijke groet van de receptiemedewerkster. Een snelle blik om je heen: wauw, hier wil ik eten.

### Theaterzaal

In het proeflokaal krijg ik een aardig knikje van een medewerker. Directeur Ireen Ophof stelt zich aan me voor en gaat me voor bij een rondleiding door het pand. Te beginnen bij het proeflokaal met de machtige schilderijen. De gasten praten met elkaar, maar het is er zeker niet ruimoerig. Een kop thee is meer dan een glas heet water met een zakje. Het voelt als meer en dat komt door de manier waarop de bediening je benadert. Ireen vertelt over het zeven meter hoge plafond, over de schilderijen, over de historische functie als ridderzaal. Daarna staan we voor de theaterzaal met negentig stoelen, voor allerlei doeleinden te gebruiken. En dan wandelen we naar het restaurant op de eerste verdieping.



**In de kelder  
staan  
glimmende,  
koperen ketels  
waarin per jaar  
circa 75.000  
liter bier wordt  
gebrouwen**



### Slagersplankje

Veel lichtval door een voorzichtige lentezon, met fraai zicht op de Oudegracht en gastvrij opgemaakte tafels waaraan je à la carte of van het seizoensmenu kunt eten. Achter de bar en in de keuken wordt hard gewerkt aan de voorbereiding van het diner. Een hartelijk welkomstgevoel overvalt me. Een blik op de gevarieerde kaart, lastig. Kies ik straks voor het Bourgondische Slagersplankje of voor een verrassend Vispalet? Laat ik me verleiden door de penne of toch maar door de onvolprezen dorade? Of pak ik uit met een drie-, vier- of vijfgangenseizoensmenu?

### Culinaire reis

Zittend aan tafel gaat de fantasie als vanzelf met je op de loop. Deze ruimte diende ruim zevenhonderd jaar als woonplek. Hoe verging het die mensen? Wat deden ze? Terwijl er allerlei denkbeelden verschijnen, brengt de bediening brood met kruidenboter, muhammara (een dip van vers gegrilde paprika's met walnoten en granaatappel) en hummus. Een korte uitleg over het in huis gebrouwen bier volgt. De culinaire reis door Stadskasteel Oudaen is begonnen. ●

### Stadskasteel Oudaen

Oudegracht 99, Utrecht  
 Telefoon: 030 231 18 64  
 Fax: 030 236 73 77  
 info@oudaen.nl  
 www.oudaen.nl



*Het hele jaar buiten!*

## DESIGNOVERKAPPING BIJ JUMBO

Ontdek nu ook de nieuwe minimalistisch vormgegeven stalen overkapping van Jumbo. Een overkapping met architectonische eenvoud dankzij de stoere stalen staanders en liggers. En wat uniek is: het dak is optisch volledig horizontaal. Regen- en smeltwater wordt afgevoerd via de aflopende beglazing en de geïntegreerde afvoer. Een terrasoverkapping zonder onnodige details die uw woning extra allure geeft. Bel ons voor een passend advies en meer informatie: **0342 - 492 811**.

### Jumbo BV

Anthonie Fokkerstraat 41  
3772 MP Barneveld  
Tel.: 0342 - 492 811  
info@jumbobarneveld.nl  
www.jumbooverkapping.nl

# pot

ver weg de mooiste!



  
**LEOLUX**

Leolux Guadalupe  
Design: Christian Werner

Nieuwendijk 89 Axel, Zeeuws-Vlaanderen  
15.000 m<sup>2</sup> design & topmerken

+31 (0)115-562010

Ook elke zondag geopend van 12.00-18.00 uur

[www.pot.nl](http://www.pot.nl)

Bezoek ook onze Siematic Keukenstudio op de 1<sup>e</sup> verdieping

# ONTSPANT

## U ZICH MAAR EVEN...

TEKST: SASKIA RIDDER

Tips en inspiratie om uw vrije tijd net even anders in te vullen. Met een advies voor een dagje uit naar Knokke, mooie cadeautips en een tip om uzelf te verwennen of om het leven net iets eenvoudiger te maken.

### Mooie sculpturen

Bent u in de maand juni aan de Belgische kust, plan dan een bezoekje aan artgallery Eleven11 in Knokke. Van 2 tot en met 29 juni vindt u hier een bijzondere expositie van sculpturen, keramiek en schilderijen. Meer informatie op [www.eleven11.be](http://www.eleven11.be).



© Canary Pete



### Nooit meer vergeten: bloemetje halen

Verwen uzelf, uw huisgenoten of uw praktijk met een bloemetje van Bloomon. Deze organisatie biedt abonnementen zodat u nooit meer vergeet bloemen te halen. Kies zelf hoe vaak u een boeket wilt en hoe groot dat mag zijn en Bloomon zorgt elke keer voor een verrassend boeket. Omdat ze de bloemen rechtstreeks bij de kweker halen, zijn ze extra vers. Dat betekent langer plezier voor u. De bezorgkosten zijn al in de prijs opgenomen en via uw persoonlijke account kunt u de service altijd aanpassen, pauzeren, opzeggen of heractiveren. Honderd procent flexibel dus. Genieten was nog nooit zo eenvoudig!  
[www.bloomon.com](http://www.bloomon.com)

### Dicht op de huid

Merel Morre maakte furore als stadsdichter van Eindhoven en bracht al enkele beeldschone dichtbundels uit. Ze schrijft gedichten als rijmpjes zo licht, maar als je ze nog eens leest – en nog eens – worden ze steeds mooier. Hoe moet 'dicht' gelezen worden in de titel van haar eerste dichtbundel 'Met mijn ogen dicht ik alles heel'? Ze maakt af en toe een 'spelfout' waardoor een zin een totaal andere betekenis krijgt. 'Laad me met rust'; wie wil dat nu niet? De dichtbundel is al een cadeau om van te genieten, maar nu zijn haar dichtregels ook te dragen; als oorbel, ketting, manchetknoop of ring. Haar zus Klaartje van Leeuwen is edelsmid en samen werken ze onder de naam Dicht op de huid. Alle sieraden van Dicht op de huid zijn met de hand gemaakt en dus stuk voor stuk uniek. Klaartje slaat de teksten er lettertje voor lettertje in en maakt ook handmatig structuur in het zilver. De structuur, letters en vlakjes verschillen steeds, waardoor elk sieraad een unicum is.  
<http://dichtopdehuid.wordpress.com>



Kom op **3 of 4 juni** naar onze inspiratiedag  
Kijk voor info op [www.metalura.nl/inspiratiedag](http://www.metalura.nl/inspiratiedag)



**Snel te openen**  
In slechts één minuut is het gehele systeem te openen of te sluiten.



**Eenvoudig onderhoud**  
De buitenzijden van het glas laten zich gemakkelijk van binnenuit schoonmaken.



**Parkeerstand**  
Met de fixatiebeugel is de glaswand eenvoudig vast te zetten in open toestand.



**Hoogwaardig loopwerk**  
Dubbelgelagerde wielstellen garanderen een soepel en zeer licht transport.

## Geniet het hele jaar door van het buitenleven!

Heeft u een veranda of overkapping? Dankzij de opvouwbare beglazing van Metalura kunt u het hele jaar door van het buitenleven genieten, ongeacht het weer! Beleef nu zelf het comfort en ervaar hoe elk seizoen z'n eigen charme heeft.

Benieuwd naar de mogelijkheden? Vraag de gratis brochure aan of kijk op [www.metalura.nl](http://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*



# DE TAS VAN...

CHRISTOF SMIT

TEKST: SASKIA RIDDER FOTO: BURO JP

Wat hoort er bij een dokter? Een dokterstas natuurlijk. In *GENIET* elke keer een arts die vertelt waarom zijn of haar tas zo bijzonder is. Dit keer revalidatiearts Christof Smit die het liefst zijn congresstas uit 2014 om zijn schouder slingert.

Wie kent ze niet, die congresstassen uitpuilend van reclamemateriaal, pennen en gadgets? We selecteren het een en ander en de rest belandt zo in de prullenbak, meestal inclusief de tas zelf. 'Fluttassen zijn het meestal', stelt ook Christof Smit, revalidatiearts bij Reade Amsterdam. Maar niet zijn 'eigen' tas, die draagt hij nog dagelijks met plezier en trots. 'In september 2014 was ik betrokken bij het internationaal congres van het NVDG (Nederlands-Vlaams Dwarslaesie Genootschap). Meer dan duizend deelnemers uit zestig landen kregen een mooi programma voorgeschoteld met de laatste kennis over dwarslaesie. En ze kregen dus deze congresstas. De hele organisatie was veel meer werk dan ik vooraf dacht, maar geslaagd was het zeker. En ik draag de tas dus nog steeds met trots. Ons logo was een schot in de roos; de bloem is oranje en heeft de vorm van een ruggenmerg. De blaadjes hebben de Vlaamse kleuren. Het logo symboliseerde dus zowel het onderwerp als de samenwerking. Jammer genoeg heeft de tas een zwart-witlogo gekregen, dus voor deze foto krijg je het idee net niet helemaal mee.'

Christof gebruikt de tas niet alleen vanwege de goede herinnering. 'Deze tas is precies wat ik hebben wil. Hij is namelijk ook heel praktisch. Het formaat is perfect voor mijn laptop en A4-papier. Hij heeft een apart vak voor sleutels en andere spulletjes waarvoor je niet op de bodem wil hoeven graaien. Bovendien is het een lichte maar toch sterke tas. Ik gebruik 'm nu bijna twee jaar best intensief. Ik woon in Abcoude en fiets elke dag naar Amsterdam, zo'n zestien kilometer heen en zestien weer terug. Mijn vorige tas bond ik achterop m'n fiets, maar met m'n laptop erin voelde dat in Amsterdam toch niet echt veilig. Deze tas slingert ik om m'n schouder en daar zit ie prima!' •

## Wie is Christof Smit?

'Ik werk bij Reade Amsterdam als revalidatiearts in een gespecialiseerd team dat mensen die revalideren na een dwarslaesie helpt om weer hun zelfstandigheid terug te winnen. Daarnaast ben ik opleider en ik hoop na deze zomer te promoveren. Mijn onderzoek richt zich op de effecten van elektrostimulatie van gluteaal- en hamstringspieren van mensen met een dwarslaesie op de zitdruk. Omdat deze spieren niet meer gebruikt worden en de patiënten daar geen pijn voelen, is het zitvlak enorm gevoelig geworden voor doorzitwonden. Met de elektrostimulatie maken we de spieren in het zitvlak gezonder, zodat we decubitus op het zitvlak helpen voorkomen. Bij Reade zijn we al gestart met deze therapie en ik hoop dat mijn promotieonderzoek aanleiding geeft tot navolging. Decubitus is ernstig. Het kan mensen lang uit hun revalidatieproces halen en soms zelfs meer dan de dwarslaesie zelf een normaal leven belemmeren.'

‘Service, culinaire hoogstandjes  
en heel veel wildlife!’

## KAAPSTAD, WIJN EN WILDLEVEN

13 DAGEN  
11 NACHTEN

vanaf €7.415 pp



**QUINTEN JISKOOT**  
BESTEMMINGSSPECIALIST

quinten@talisman.nl

**ALS ZUID-AFRIKA** op uw reiswensen-lijst staat, dan is het nu het goede moment om deze droom werkelijkheid te gaan maken. Ook voor de reizigers die een tweede, derde of vierde bezoek overwegen aan deze veelzijdige bestemming is de lage koers van de Zuid-Afrikaanse Rand een erg goede reden om dit bezoek beter eerder, dan later te plannen!

In onze routesuggestie *Kaapstad, wijn en wildleven* vertrekt u na een kennismaking met het bruisende en kleurrijke Kaapstad naar het oogverblindend mooie wijngebied. Hier verblijft u in de topaccommodatie van het moment; Babylonstoren.

Talisman reizigers die hier verblijven, noemen het één van de hoogtepunten van de reis. Na het bezoeken van wat kleinschalige wijnhuizen en het genieten van uitstekende wijnspijs combinaties vliegt u naar het noordoosten van Zuid-Afrika voor de ultieme safaribeleving. Wij combineren hier twee unieke wildreservaten waar u niet alleen op zoek gaat naar de Big Five maar ook naar minder alledaagse dieren. Uiteraard verblijft u ook hier op hoog niveau en komen service, culinaire hoogstandjes en heel veel wildlife op een perfecte manier samen.

Mailt of belt u Quinten voor meer informatie of een offerte op maat.

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

**Talisman**  
travel design



# WANNEER SPRINTERS MARATHON- LOPERS WORDEN

Echt ontspannen? Daar doet Dilek Boyraz (50) niet meer moeilijk over. De afgelopen jaren leerde de huisarts rust te nemen en stress van zich af te praten. Ze racet niet meer door het leven en weet haar energie beter te doseren. Daar voelt ze zich een betere huisarts en fijner mens door. Een tikje angstvallig kijkt ze nu naar haar dochter Julide (20), die in haar voetsporen treedt. Hoe gaat zij haar race afleggen? Een gesprek over dromen bijstellen en leren genieten.



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

Zeventig uur per week. Daar draaide Dilek Boyraz haar hand niet voor om. Ze was jong en vol ambitie. Ze moest en zou internist worden, en wist dat de concurrentie moordend was. Voor één opleidingsplaats moest ze immers opboksen tegen zo'n zeventig andere gegadigden. Daarom bleef ze doorwerken, ook als de werkdag allang voorbij was. Extra werk verzetten en extra inzet tonen, dat moest het verschil maken. 'Ik wilde mijn opleider bewijzen dat ik echt gemotiveerd was, dat de volgende opleidingsplaats dus voor mij moest zijn.' Vijf jaar lang hield ze het vol in de race naar interne geneeskunde. En werkte ze als zaalarts, als arts-assistente niet in opleiding, voordat ze besloot haar droom te laten varen. 'Het lukte niet. Ik was niet gepromoveerd en moest nog meer uitblinken. Dat deed ik, maar toch werd ik het telkens niet.'

Dilek ging bij zichzelf te rade: wat wilde ze anders doen? Ze besloot huisarts te worden, het meest overlappende met interne geneeskunde en het breedste specialisme wat ze kon

bedenken. Ze schreef zich in voor de huisartsenopleiding aan de UvA. Met moeite. 'De eerste drie jaar voelde ik soms spijt van die beslissing', zegt ze nu. 'Ik keek met weemoed terug naar mijn tijd in het ziekenhuis, naar de drukte, naar de hectiek. Maar achteraf is die keuze goed geweest. Huisarts zijn past bij mij, hier ben ik op mijn plaats. En ik houd tijd over voor mijn gezin.'

**Julide: 'Dankzij haar weet ik dat je je niet moet blindstaren op één doel'**



### **Volhouden en doorzetten**

Het gezinsleven neemt nu een belangrijke plaats in bij het vinden van ontspanning voor Dilek. Samen eropuit, naar een pretpark, een wereldstad of naar een restaurant. Dat is tot rust komen. Ze heeft twee kinderen: de 20-jarige Julide, die zich als tweedejaars geneeskundestudent nu voorbereidt op de uren die haar moeder eens maakte, en de 14-jarige Emre. 'Ik kreeg hem tijdens de huisartsenopleiding. Daar werd om de haverklap iemand zwanger; het was dé tijd om zwanger te worden.' Niet dat de huisartsenopleiding een eitje was voor Dilek. Het eerste jaar omvatte een stage in Breda. Daar had ze vier dagdiensten en één avonddienst in de week en maandelijks één weekenddienst, waarvoor ze op-en-neer moest vanuit Amsterdam. 'Dat was echt de minst leuke, maar tegelijk meest leerzame periode uit mijn leven,' zegt Dilek nu. 'Ik zag mijn man veel te weinig en moest Julide, die toen zo'n vier jaar was, heen-en-weer slepen tussen familieleden. Want een flexibele opvang was er nog niet. Ik heb mezelf toen echt wel afgevraagd waarom ik het deed.'

Dilek hield echter vol en eindigde in haar derde jaar, nog voordat ze haar opleiding had afgerond, met een baan in het vooruitzicht bij huisartsenpraktijk Bos en Lommer.

'Ze vroegen of ik bij hen wilde werken en ik zei meteen ja; geen sollicitatie, dicht bij huis – dus ik kende de buurt en de mensen –, aardige collega's en ik ging niet in loondienst, maar in de maatschap. Zo werd ik de eerste Turkse huisarts van Amsterdam, en dat als vrouw!'

Julide kan zich haar moeder in de aanloop naar de huisartsenpraktijk nog vaag herinneren. 'Je was altijd heel druk. En ik weet nog dat ik destijds veel uit logeren ging, bij mijn grootouders in Amsterdam en bij mijn tante in Breda.' De dochter maakt haar moeder echter geen verwijten. 'Ik vind het geweldig dat mijn moeder de eerste Turkse huisarts van Amsterdam werd. Echt stoer. Bovendien heb ik geen gemis; mijn oma en opa waren er altijd voor me. Zij zijn echt mijn tweede ouders.'

### **Het grote zwarte gat**

Als kersverse huisarts moest Dilek afkicken van de jaren van drukte. 'Ik was gewend door te gaan. Referaten voorbereiden, coassistenten opleiden, stukjes schrijven, heen-en-weer tussen steden gaan. Toen ik eenmaal huisarts was, viel die drukte weg. Ik begon met anderhalve dag per week werken. Maar dat liep helemaal niet lekker. Ik werd overheerst door een gehaast

**Dilek: 'Huisarts zijn past bij mij, hier ben ik op mijn plaats. En ik houd tijd over voor mijn gezin'**



**Elk jaar vliegt het gezin Boyraz naar Antalya, voor vakantie en familiebezoek. Vorig jaar namen ze Dileks broers en hun gezinnen mee**

gevoel: 'Ik moet nu iets doen, maar wat?' Opeens had ik heel veel vrije tijd. Daar werd ik echt zenuwachtig van. Het klopte niet, voelde onwennig. Wantrouwend leerde ik achteroverleunen, te genieten van mijn vrije tijd. Dat was heel vreemd.' Als Turkse arts voelde ze aanvankelijk wel een extra druk: 'Turkse patiënten behandelden mij als de wonderdokter: zij spreken mijn taal, dus zij kan ook meteen al mijn problemen oplossen. Ook dachten ze dat ik wel een briefje of verklaring zou afgeven. Inmiddels zijn die verwachtingen bijgesteld en speelt dat geen rol meer.'

De huisarts werkt nu drieënhalve dag per week op de praktijk en angstvallige verveling is geen probleem meer. 'Mijn vrije tijd is altijd opgevuld, bijvoorbeeld met bijscholing, familiebezoek en sociale verplichtingen. Vrijwel om het weekend heb ik een bruiloft van een kennis, buurjongen of vaste patiënt. Bij Turkse bruiloften hoef je geen hechte band met het paar te hebben. Wel moet je opdagen als je wordt uitgenodigd.' Ook houdt ze van uitgebreid koken. 'Ik verzorg het toetje op ons zondagse familiediner. Daarvoor sta ik uren alleen in de keuken; heerlijk.' Inmiddels is Dilek ook getraind in nietsdoen. 'Ik kan makkelijk een uurtje voor me uit staren. Lekker in de tuin of op de bank zitten nadenken. Over vroeger, over vandaag. Ik voel niet meer de drang "iets zinnigs" te moeten doen en kan hier echt van genieten.'

Bij dochter Julide herkent Dilek haar oude drang hard te rennen om zichzelf te bewijzen. 'Ze gaat helemaal voor haar studie. Natuurlijk ben ik trots op haar en heb ik vertrouwen in haar; ze heeft het juiste karakter en de gedrevenheid. Ze kan die studie aan, inclusief de lange werkdagen. Wel hoop ik dat ze zichzelf niet voorbij gaat rennen.' 'Daar let ik wel op,' reageert Julide. 'Want je kunt niet alleen met je werk bezig zijn. Je moet ook voor jezelf zorgen, anders gaat het niet goed. Wat dat betreft ben je voor mij een goede spiegel: wanneer je het zwaar op je werk hebt, bijvoorbeeld tijdens griepgolven of

wanneer een patiënt is overleden, word je stil, kortaf. Je kunt dan heftig reageren op simpele vragen of opmerkingen. Dat heb ik zelf ook. En ik zie ook hoe jouw aanpak werkt; je neemt echt tijd voor jezelf en laadt zo jezelf weer op. Daardoor duren die buien nooit lang.'

### **Blijven praten**

Voor Julide is haar moeder haar grote voorbeeld. 'Ze is een enorm sterke vrouw en laat zien dat je met hard werken dromen kunt laten uitkomen. Tegelijk weet ik dankzij haar dat je je niet moet blindstaren op één doel.' Dilek kijkt echter angstvallig naar Julides grote voorliefde voor interne geneeskunde en plastische chirurgie. 'Ik hoop niet dat ze dezelfde teleurstelling meemaakt als ik destijds. Vorig jaar is ze cum laude geslaagd voor haar propedeuse. Nu staat ze nog steeds cum laude. Daar maak ik me zorgen over, dat ze te hard gaat. Een lager cijfer is ook goed.' Tegelijkertijd ziet Dilek ook iets wat ze zelf destijds niet had. 'Julide kan nee zeggen tegen sociale verplichtingen en ze kan de knop omzetten; tot hier de studie en niet verder.'

Zelf denkt Julide dat zorgen onnodig zijn; ze heeft het juiste tempo te pakken. 'Ik ben wekelijks zo'n 35 uur bezig met mijn studie, help vier uur bij VUmc Kinderstad en ik kan altijd invallen als receptioniste op de huisartsenpraktijk. Daarnaast spreek ik veel af met vriendinnen en bezoek ik regelmatig popconcerten. Dus ik ren mezelf echt niet voorbij.' Voor moeder Dilek moet het wel een geruststelling zijn dat dochter Julide nog thuis woont. 'Daardoor kan ze altijd met me praten. Dat heb ik namelijk de laatste jaren ook geleerd te doen. Vroeger was ik zeer gesloten, omdat ik dacht dat gevoelens of ervaringen delen nergens toe leidde. Hoe lost praten nou een probleem op? Nu merk ik juist het tegenovergestelde: praten helpt. En ik hoop dat Julide dat ook met mij blijft doen.' ●

**Dilek Boyraz-Ikiz** (1966) is sinds 2002 compagnon en huisarts bij de Amsterdamse huisartsenpraktijk Bos en Lommer. Ze is gespecialiseerd in inwendige geneeskunde, gynaecologie en anticonceptie. Dilek studeerde geneeskunde aan het VUmc en volgde de huisartsenopleiding aan de UvA. Sinds 2014 is ze huisartsenopleider aan het VUmc. Ze is getrouwd met IT'er Erkan Boyraz. Samen hebben ze naast Julide ook een zoon, Emre (2001).

**Julide Boyraz** (1996) is tweedejaars geneeskundestudent aan het VUmc en wil zich specialiseren in plastische chirurgie of interne geneeskunde. Als vrijwilliger helpt Julide elke week mee bij VUmc Kinderstad, een speelparadijs voor patiënten en hun vriendjes, vriendinnetjes en familieleden. Ook is ze vrijwilliger bij Berendokter, een rollenspel waarbij zieke kinderen zelf arts spelen en hun zieke beer verplegen. Bij de huisartsenpraktijk Bos en Lommer is ze invalhulp op de receptie.

Geen  
vergunning  
nodig!



Sevilla vanaf € 23.500,- (o.b.v. 7000 x 3500 mm)

# Geniet nu van uw eigen buitenverblijf

Echt ontspannen doet u bijna nergens beter dan in de gezonde buitenlucht. Ervaar het straks zelf wanneer u neerstrijkt in een stijlvol buitenverblijf in uw eigen tuin. Daar heeft u bijna het hele jaar door rendement van. Want hiermee kunt u van de vroege lente tot laat in de herfst, altijd droog en lekker beschermd genieten van het buitenleven op z'n best. Onderneem nu actie. Laat u informeren over onze ambachtelijke timmerwerken op maat met maar liefst 10 jaar garantie. Vraag de gratis brochure aan vol inspirerende voorbeelden op [www.bronkhorstbuitenleven.nl](http://www.bronkhorstbuitenleven.nl) of bel 0577 - 75 09 44.



**BRONKHORST**  
BUITENLEVEN

# KUNST KIJKEN

TEKST: HUUG SCHIPPER

In mijn niet-aflattende speurtocht naar wachtkamerkunst voeren de namen van een Amerikaanse en een Nederlandse kunstenaar me naar musea in Amstelveen. Die kunstenaars zijn zo beroemd dat hun werk de meeste patiënten bekend zal voorkomen, zodat er een geruststellende kracht van uit zou kunnen gaan. Maar mocht dit niet het geval zijn, uw wachtkamer knapt er sowieso van op.

De wereldberoemde Amerikaanse kunstenaar is Andy Warhol, de bleke, kalende reclameschilder met de witte pruik – ‘the silver prince of pop(art)’. Wie kent niet de schilderijen van blikken Campbell’s soep, de banaan op de hoes van de eerste elpee van de Velvet Underground en de immense, gezeefdrukte portretten van *celebrity’s* als Marilyn Monroe, Mick Jagger, John Lennon en koningin Beatrix? Vanuit New York bestierde hij een productiehuis (‘The Factory’) voor beeldende kunst, muziek en film. Het werd een trefpunt voor kunstenaars, en ook – passend in de tijdgeest – een vrijplaats voor mee- en klaplopers, zorgelozen en af en toe een gek met een pistool. In 1968 werd Warhol neergeschoten. Hij overleefde de aanslag ternauwernood, en zijn ster straalde krachtiger dan ooit.

Roem is raadselachtig, hij nestelt zich op een enkeling en voedt zich met velen. Hij rust zwaar op sommige schouders, maar er staan altijd mensen klaar om te helpen dragen en zo vanzelf wat kruimels van de roem op te vangen. Zoals paparazzi die om de roem heendraaien als gieren boven een stervend dier. Het zijn ‘kruimeldieven’ die over het algemeen

weinig aanzien genieten. Ze oogsten eerder hoon om hun armzalige professe dan bewondering om hun ‘gestolen’ foto’s en hun namen klinken als bijrollen in B-films: Steve Schapiro, Ron Galella... Het zijn de fotografen van de New Yorkse jetset in de jaren zestig en zeventig. Andy Warhol was hun favoriete onderwerp. Want waar andere beroemdheden bij het zien van een camera op feestjes nogal eens om zich heen begonnen te slaan, poseerde Warhol graag. Of hij pakte zelf een toestel en knipte er lustig op los. Warhol was paparazzo onder de paparazzi. En of het nu met zijn kunst was of met zijn kop, áls hij maar in de bladen kwam, want de schoorsteen moest blijven roken.

Bijna dertig jaar na zijn dood is Warhols roem mythisch en zijn de snapshots en groepsfoto’s die van Warhol en zijn *inner circle* geschoten zijn, dure kunstobjecten geworden. Het Schots-Nederlandse echtpaar Carla en Hugo Brown legde er een verzameling van aan die te zien is in Museum Jan van der Togt in Amstelveen. Ik loop erin rond en verwonder me over de soms matige technische kwaliteit van de beelden. Maar dat is meteen ook hun charme. Het geeft de mythe menselijke trekken en maakt van Warhol en zijn beroemde vrienden Lou Reed, Truman Capote, Liza Minnelli, Blondi, Keith Haring en de anderen, mooie kinderen in luilekkerland. De foto’s hangen achter glas en worden verlicht door plafondspots. Het is geen toonbeeld van tentoonstellingskunst, maar wel passend bij het onderwerp. Ik pak mijn mobiel, zet me over de beroerde lichtomstandigheden heen en fotografeer de weerspiegelende beelden. Zo zou Warhol het ook doen, hou ik me voor, of zou hij *selfies* maken?



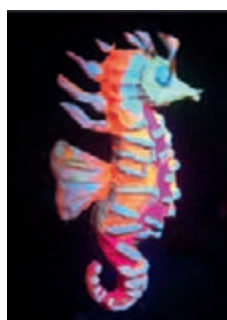


De wereldberoemde Nederlandse kunstenaar is Karel Appel. Ik hoef u niet te vertellen dat zijn werk in de jaren na de oorlog afkeurende reacties opriep. Het gevlugelde ‘dat kan mijn zoontje ook!’ klonk honend op de tentoonstelling van zijn Cobragroep in het Stedelijk Museum in 1949. Appel verhuisde naar Parijs waar het kunstklimaat in die tijd toleranter was en verwierf binnen enkele jaren internationale faam. In Nederland brak hij begin jaren zestig door dankzij de tv-documentaire *De werkelijkheid van Karel Appel* van Jan Vrijman, waarin een miljoenenpubliek kennismaakte met een waarlijk ontketende kunstenaar. Appel kwakte, sloeg, veegde, smeedt en smeerde hele potten verf tegelijk op een reusachtig linnen doek. Als een bezetene ging hij tekeer, daarbij begeleid door atonale ‘barbaarse’ muziek die net zo intuïtief op-en-neer sprong als de kunstenaar met zijn plamuurmes. En alles in zwart-wit. Een fenomeen was geboren.

Ruim twintig jaar later was ik in New York. Op een doordeweekse ochtend besloot ik de Kandinsky-tentoonstelling in het Museum of Modern Art te bezoeken. Toen ik de entree van het museum betrad, zag ik dat ik de enige bezoeker was. Of nee, daar voor me liep nog iemand. Hij ging met de lift, ik nam de trap. Toen ik hem passeerde, zag ik dat het Karel Appel was. Ik voelde het bloed uit mijn gezicht wegtrekken. Even later liepen we samen door een verder lege museumzaal, hij aan de ene kant, ik zorgvuldig afstand houdend aan de andere. Contact maken was ondenkbaar. Toen hij zich bij een schilderij naar voren boog om een detail te bestuderen, boog ik me een minuut later op dezelfde plek naar voren. Wat had hier Zijn Oog getrokken?

Begin deze eeuw zag ik Appel weer, nu bij de drukbezochte opening van zijn tentoonstelling in het Haags Gemeentemuseum. Met de vers gekochte catalogus onder mijn arm dreutelde ik onzeker achter hem aan toen hij met zijn entourage door de expositie liep. Plotseling draaide een dame uit het gezelschap zich geïrriteerd naar me om en zei: ‘Mijnheer Appel signeert níét.’

Werk van beroemde kunstenaars hangt altijd wel ergens, zeker als er een jubileum gevierd kan worden. Karel Appel overleed tien jaar geleden en dit voorjaar kwamen er tentoonstellingen in Den Haag en in het Cobra Museum, hier in Amstelveen. Ik wandel er in een kwartier vanaf Museum Jan van der Togt naartoe. In opdracht van Pierre Audi van de Nationale Opera ontwierp Appel decorstukken en rekvisieten voor opera's van Guus Janssen en Mozart. De kleurrijke fantasiebeesten in piepschuim en papier-maché staan vrolijk verdeeld over de eerste etage van het museum. Op de begane grond is Appel met tekeningen en schilderijen vertegenwoordigd in een fijne opstelling van Cobrawerken. Ze zijn onbevangen en vrij, speels, fris... dit is ideale wachtkamerkunst. ●



#### **Museum Jan van der Togt**

Dorpsstraat 50, Amstelveen

Openingstijden

Woensdag t/m vrijdag van 11.00 tot 17.00 uur

Zaterdag en zondag van 13.00 tot 17.00 uur

#### **Cobra Museum**

Sandbergplein 1, Amstelveen

Openingstijden

Dinsdag t/m zondag van 11.00 tot 17.00 uur

# nilson

handmade beds

BEKIJK  
DE COLLECTIE  
OP ONZE NIEUWE  
WEBSITE  
NILSONBEDS.NL



## Perfectie in slaapcomfort

Bij Nilson Beds werken we vol passie aan het ontwerpen, produceren en leveren van fantastische bedden. Gezond en comfortabel door natuurlijke materialen, vormgegeven door topdesigners. Uniek door een complete collectie accessoires zoals meubelen, dekbedden, kussens en bedlinnen.

[www.nilsonbeds.nl](http://www.nilsonbeds.nl)

# ZOEKT U EEN BIJZONDERE REIS NAAR HET MOOISTE LAND TER WERELD?



Het woud in Nieuw Zeeland is weer veilig. Tenminste, als het aan deze Maori dames ligt. Vroeger trokken zij er zo op uit om hun stam en hun grond te verdedigen. Tegenwoordig gaan zij ook op pad om voor het bos te strijden. Maar dan samen met u.

U wordt meegenomen op een adembenemende tocht door het Urewera Regenwoud waarna u samen met hen woudreuzen plant. Negen zelfs, die wel duizend jaar oud worden. Zo investeert u in een duurzame reis. Wandelen in het bos, maar dan heel anders. Met echte Nieuw-Zeelanders, net als wij; wij komen er immers vandaan

en weten u precies die plaatsen te laten zien die u bij niemand anders te zien krijgt. Daarom maken deze exclusieve ontmoetingen een onmisbaar onderdeel uit van de rondreis die we voor u, en vooral met u, organiseren. Daarbij regelen we kleinschalige accommodaties en activiteiten voor u, en een uitgekiend rustig reisschema, met eigen vervoer, zodat u optimaal van Nieuw Zeeland kunt genieten.

**Voorproefje?** Bel 030-27 25 335 voor een afspraak bij ons of bij u thuis. U bent ook welkom op één van onze presentatiedagen op de Oudegracht in Utrecht. Of kijk op [www.travelescence.nl](http://www.travelescence.nl).

**TRAVELESSENCE**  
Nieuw-Zeeland • Australië

**Onze locale kennis maakt het verschil...**