

GERARD TER HORST · redacteur.nd.nl/columns

LICHTPUNTEN OP DE KORTSTE DAG

Het is eindelijk zover, de kortste dag is aangebroken: tijd om in een kort tijdsbestek terug te kijken op dit toch wel wonderlijke jaar. Voor de verandering maar eens in persoonlijke lichtpunten.

* Tot 2020 was ik sceptisch over het woord 'onthaasting', zeker als de oproep over de hele maatschappij werd uitgesproken. Schiphol barstte uit z'n voegen, er was woningnood, de snelwegen stonden vol en moesten nog breder, het massatoerisme onttrok Amsterdam en Giethoorn aan het oog. We waren de grip op onszelf kwijt. Tot 2020. In sommige opzichten was dit jaar een geschenk, met aangename periodes van rust en leegte. We zijn stilgezet. Dat kán niet zonder betekenis zijn.

* Het thuiswerken brak door. Daar heb ik in persoonlijke kring bijzonder weinig klachten over gekregen. Geen reistijd, standaard aan de maaltijd. Ik mocht zelfs het vlees weer snijden.

* De gave van profetie kan ik me definitief ontzeggen. Ik zag de coronacrisis niet aankomen en vond het tot half maart maar overdreven gedoe.

* De gave van zelfbeheersing deed zich wel op tijd gelden: ik heb (bijna) niet gehamsterd. De hagelslag in het schap laten staan vormde de grootste uitdaging.

* Overschat de 'virusgekkies' niet. Onderling is er dit jaar wel degelijk iets gebeurd en het is positief: er is nog steeds veel draagvlak voor de overheidsmaatregelen en ik heb een soort maatschappelijke verbroedering geproefd. In de trein, in de supermarkt, op de camping, bij de voetbal. Ja, het ging over corona en het was bijna altijd in redelijkheid en begrip. We zitten in hetzelfde schuitje, een helende ervaring.

* Ajax werd tóch geen kampioen (schrijft deze PSV-fan, die wat dat betreft niets om over te roemen had).

* En dan nog dit: sociale afstand heeft een aangename kant, zeker voor hen bij wie het lichaam het wormvormig aanhangsel lijkt van een rijke gedachte- en gevoelswereld. Verplicht zoenen hoeft niet meer, je hebt standaard ruimte in de supermarkt en bij het wandelen in de open lucht tettert er niet gelijk een ander in je oren. Heerlijk toch?!

HARRO DE JONG, GELUIDSTECHNICUS, SOEST nd.nl/opinie BEELD ANP / SANDER KONING

LIVESTREAM LEGT MUZIEK ONDER HET VERGROOTGLAS

... Een belangrijke vraag is hoe het komt dat de geluidskwaliteit van gestreamde kerkdiensten twijfelachtig lijkt. Daar zijn goede redenen voor. 'De livestream legt de muziek onder een vergrootglas.'

In zijn bijdrage 'Let op kwaliteit muziek' maakt online-kerkganger Kor Mollema zich zorgen over de muziek die via livestreams van kerkdiensten te horen is. Hij heeft daarbij de aanname dat de kwaliteit achteruit is gegaan. Die aanname is op zijn minst voor een deel incorrect.

Als geluidstechnicus in een evangeliegemeente heb ook ik me dit jaar moeten verdiepen in het fenomeen livestream. Ik ben in de positie om het geluid in de zaal te vergelijken met wat we in de livestream uitzenden. Daarbij viel me dit op: het geluid in de kerkzaal was prima, de zangers lijken zuiver te zingen. Als ik dan van dezelfde dienst de livestream beluisterde, viel de zang zwaar tegen. Hoe komt dit? De livestream legt de muziek onder een vergrootglas. In de kerkzaal hoor je zang en muziek op enige afstand, gemengd met de gemeentezang, in de akoestiek van een grote ruimte. De gemeentezang en de nagalm van de ruimte maskeren imperfecties.

In de livestream ben je als het ware direct verbonden met de microfoon – het is vergelijkbaar met luisteren naar een zanger terwijl hij of zij pal naast je staat. Dat directe geluid is heel confronterend. Zelfs conservatorium-geschoolde zangers klinken dan zelden perfect. Normaliter neem ik in de opname of livestream ook het geluid van de zaal mee, om zo de imperfecties te kunnen maskeren. Maar nu alleen de comboleden zingen, ben ik die mogelijkheid kwijt.

onhaalbaar

In die omstandigheden is perfectie op het niveau zoals Mollema het beschreef, bijna onhaalbaar. Bij com-



'Vandaag kan ik beschikken over een geluidsinstallatie met geweldige mogelijkheden.'

merciële muziekopnames wordt een berg apparatuur ingezet, inclusief systemen die de toonhoogte van een stem kunnen aanpassen, en zo een onzuivere stem perfect op toonhoog-

'Tien jaar geleden was een livestream op dit niveau onhaalbaar.'

te kunnen krijgen. De opname wordt net zo lang overgedaan totdat elke passage perfect is. In een livestream is dat onmogelijk. Ook hebben de meeste kerken niet het budget om op commercieel niveau de geluidstechniek in te zetten. We zullen dus enige imperfectie moeten accepteren. Ook geldt dat livestreams nieuw zijn voor veel kerken. In veel kerken is ook het combo nieuw. We zijn met ons allen in het diepe gegooid. We

streven naar goede kwaliteit, maar die is niet van de ene dag op de andere te bereiken. Als ik onze eerste livestream vergelijk met wat we nu, zes maanden later doen, is de kwaliteit enorm vooruitgegaan. Ik denk dat we hierin realistisch moeten zijn: streven naar kwaliteit, maar ook niet meer verlangen dan binnen onze mogelijkheden ligt. Ik heb liever een imperfect combo dan een livestream waarin geen muziek zit omdat niemand aan de kwaliteits-toets voldoet.

kerktelefoon

Ik tel daarbij mijn zegeningen: de geluids- en videotechniek heeft de afgelopen jaren een enorme sprong voorwaarts gemaakt. Vandaag kan ik beschikken over een geluidsinstallatie met geweldige mogelijkheden. Tien jaar geleden was een livestream op dit niveau onhaalbaar geweest: de geluidsapparatuur die nu een paar duizend euro kost, had toen evenveel gekost als een modale woning. Een livestream van nu is onvergelykbaar veel beter dan de kerktelefoon van mijn grootouders. <

PETER VAN DEN BERG, YVETTE VAN DE VEERDONK, PAULINE AALBERS, WIM SMEETS EN GER

LOCKDOWN, DAT

... Al langer leeft er zorg over de indirecte en toekomstige gevolgen van de coronapandemie op kwetsbare groepen als chronisch zieken. De nieuwe lockdown zet dat op scherp. Wij, zelf chronisch ziek of er als naaste erg bekend mee, willen inzicht geven en uitnodigen tot steun.

'Vooral voor kwetsbare doelgroepen zijn de corona-effecten ingrijpend.' Dat is een korte maar aangrijpende zin uit een recent rapport van het RIVM (27 november 2020). In nauw verband met die effecten staat een maatregel als lockdown, die nu voor een tweede keer is afgekondigd. Dat is een forse dreun. Voor iedereen, ook voor chronisch zieken, mensen die ten minste zes maanden ziek zijn en bij wie genezing niet aan de orde is. Denk aan artrose, reuma, diabetes, kanker. Wijzelf hebben vooral ervaring met een chronisch-progressieve ziekte, een ziekte die langzaam of snel verergert. Denk aan ALS, MS, parkinson, lyme, dementie en bepaalde vormen van kanker. Hoe houden zij hun levensschip op koers? En hoe kunnen anderen daarbij helpen?

1. CHRONISCH-PROGRESSIEF ZIEK ZIJN IS CONTINU ROUWEN

Wanneer je chronisch-progressief ziek wordt, word je met verschillende verliezen geconfronteerd, in verschillende dimensies van je bestaan. Je hele leven kan, al naar gelang de ernst en impact van de ziekte, op zijn kop komen te staan. Het is normaal en natuurlijk dat de aanpassingen een waaiertje aan rouwreacties teweegbrengen. Chronisch-progressief ziek zijn houdt in dat je telkens weer nieuwe verliezen meemaakt, dat je telkens weer afscheid moet nemen van aspecten van jezelf en je leven. Dat je je telkens weer moet aanpassen, dat je met andere woorden, telkens weer ... rouwt. Dat vraagt veel, intens veel van de persoon die ziek is én van degenen die om de zieke heen staan.

2. VERDER LEVEN

Een chronisch-progressieve ziekte hebben is leven, leren leven, met een 'levend verlies'. Verder gaan, leren anticiperen, soms terugvallen en weer opstaan. Ondanks de intense pijn en het verdriet moet, mag en wil je verder. Natuurlijk mag verdriet, ook terugkerend verdriet, ook verdriet dat heftiger wordt. Jezelf troosten houdt in dat je je verdriet erkent en draagt, niet dat je erin gaat wonen. Uiteraard mag je treuren en over je verdriet praten. Om troost te krijgen, zal je niet anders kunnen dan je pijn te delen. Dat is niet hetzelfde als erover zeuren, altijd alle aandacht enkel voor jouw pijn op te eisen. Dat houdt geen mens vol, jijzelf niet, de mensen in je omgeving niet. Rouwen moet je wel zelf, maar hoeft je niet alleen te doen!

3. ONDANKS EN DANKZIJ KWETSBAARHEID OOK KRACHT

Getuigt het niet van kracht wanneer iemand met een chronisch-progressieve ziekte niet wegloupt van de pijn, maar ze onder ogen ziet, om zichzelf te verstaan en te zoeken wat hij of zij precies nodig heeft? Wanneer hij of zij al het mooie dat er is

geweest blijft koesteren en dankbaar elke dag de zegeningen telt? Iemand die het moeilijk heeft wenssen we sterkte toe. En ja, hun moed en kracht is vaak wonderbaarlijk. Toch kan niemand enkel op eigen kracht varen. We hebben anderen nodig om bij te schuilen en om een duw in de rug te krijgen. Wie een chronisch-progressieve ziekte heeft, kan ontzettend veel hebben aan ervaringsdeskundigen. Hun verbondenheid maakt sterk in een gevoel van zwakheid, wat feitelijk echter

'Op een of andere manier groeit soms vertrouwen in het leven.'

geen zwakheid betekent. De gezamenlijke schouders, de gevouwen handen, 'gewoon' de stille aanwezigheid ... daarin wordt persoonlijke en gezamenlijke draagkracht versterkt en beleefd.

Het leven met een chronisch-progressieve ziekte zet de fundamenten van het bestaan behoorlijk onder druk. De kijk op het leven klopt niet meer. We zijn ons houvast en onze toekomst kwijt. En toch zien we dat mensen ervaringen van wanhoop en zinloosheid ombuigen naar iets waaruit ze andere hoop, nieuwe zin putten. Op de een of andere manier herstelt, groeit soms zelfs een vertrouwen in het leven. Over dergelijke ervaringen lezen we bijvoorbeeld in de Bijbel, in het bijzonder in het Psalmenboek. De klaagzangen over Gods (schijnbare!) <

ERKE VERTHRIEST • zelf chronisch-progressief ziek of er nauw bij betrokken nd.nl/opinie BEELD AFP / OLI SCARFF

T IS EEN FORSE DREUN



'Wanneer je chronisch-progressief ziek wordt, word je met verschillende verliezen geconfronteerd, in verschillende dimensies van je bestaan.'

afwezigheid of zijn (schijnbare!) stilzwijgen drukken zo herkenbaar onze ervaringen van verlorenheid uit. En toch, ook al lijkt het alsof er niets gebeurt, toch is er vaak sprake van een omslag in geloofsvertrouwen en uitzien naar een goede en gezegende uitkomst.

Pijn en groei, kwetsbaarheid en kracht, kunnen tegelijkertijd naast elkaar bestaan. Moge die kennis richtinggevend zijn voor iedereen die mensen wil ondersteunen na verlies. Begeleiden of hulpverlening gaat niet alleen over pijn benoemen en helpen draaglijk te maken. Het gaat ook over het verminderen van angst of het mobiliseren van hoop. Het gaat vooral over mensen helpen de bronnen van veerkracht, in en buiten zichzelf, te ontdekken en te cultiveren, opdat zij hun weg vinden en gaan.

4. LIEFDE NIET ONDER LATEN SNEEUWEN

Afstand houden is het devies en blijft vandaag verstandig. Fysiek afstand houden hoeft echter niet te betekenen dat we elkaar niet nabij kunnen zijn. Laten we daarom deze nieuwe periode van lockdown als een kans zien om ons hart open te stellen voor alle vormen van lijden. Laat ons daarbij bewust zijn dat wij het niet alleen zijn die verliezen meemaken. Het land rouwt. De wereld rouwt. En laten we ons hart ook openen voor hoop, respect, waardigheid, schoonheid, geduld, volharding en innerlijke vrijheid. Ons hart openen, om liefde te doen stromen.

5. VANUIT LIEFDE ACTIE VOEREN

Deze hartelijke liefde brengt ons tot de volgende vier tips waarmee wij –

verbonden op afstand – aan de slag kunnen:

A. ZET DE EERSTE STAP

'Alle begin is moeilijk', wordt gezegd. Dat is zeker zo wanneer we iemand voor de eerste keer aanspreken na een verlies. Onze schroom kan groter zijn, als we de persoon niet in levenden lijve kunnen zien. Laat de angst om niet de juiste woorden te vinden ons niet weerhouden om contact te maken: we kunnen zeggen dat we met de mond vol tanden staan. Laat de vrees om het allemaal nog veel erger te maken niet de overhand nemen: het ergste is als we iemand in de steek laten.

B. VERRAS MET EEN SPECIALE ATTENTIE

Er 'zijn' voor de ander, dat kan zonder woorden. Ook nu kunnen we troostende gebaren vinden: een bos bloemen laten brengen, een link doorsturen naar een stukje muziek, een fotoboek per post verzenden ...

C. TROOST EN BEMOEDIGING

Troosten kunnen we ook met woorden. Bij een troostgesprek komt het erop aan de ander uit te nodigen om te spreken en zelf vooral te luisteren. Dat is niet makkelijk. Het liefst willen we de pijn wegnemen of oplossen. Dan kunnen we reageren op een manier die helemaal niet troostend overkomt. Tijdens een troostgesprek vragen we uitnodigend hoe het voor iemand is, hoe iemand zich voelt, wat iemand denkt. We erkennen wat er is zonder er iets aan te veranderen. We tonen onze betrokkenheid door uit te spreken wat er bij onszelf geraakt wordt. We spreken ons begrip uit en verordelen niet. We helpen begrijpen door

samen te onderzoeken waar dat gevoel mee te maken heeft.

De stap van troost naar bemoediging is klein: gemeend onze waardering uitspreken kan de rouwende bewust maken van diens sterke kanten en hem of haar (meer) zelfvertrouwen geven.

D. GEEF GEEN ONGEVRAAGDE ADVIEZEN

We kunnen de neiging voelen om goede raad te geven. Maar ongevraagde adviezen zijn mogelijk niet alleen betuttelend, ze kunnen de ander ook het gevoel geven niet goed bezig te zijn.

Deze aanbevelingen in concrete stappen vertalen draagt bij aan het gevoel dat de mens met een chronische ziekte er niet alleen voorstaat. Dat wij, voor zover wij hun situatie kunnen begrijpen en aanvoelen, betrokken willen zijn en mee willen dragen. Zodoende helpen wij hen en elkaar door de verzwaarde omstandigheden in hun al moeilijke leven. Over liefde en zingeving gesproken ...

►► Peter van den Berg is mederedacteur van de bundel *Beter leven met een chronisch-progressieve ziekte en kreeg op 39-jarige leeftijd de ziekte van Parkinson*. Yvette van de Veerdonk is beroepscoach/vertrouwenpersoon. Haar man overleed in 2012 aan een ernstige ziekte. Pauline Aalbers is coördinator bij de stichting Als kanker je raakt. Haar man overleed in 2018 aan kanker. Gerke Verthriest is psycho- en rouwtherapeute en is gastdocente in diverse opleidingen rond de thema's rouw, verlies en veerkracht. Wim Smeets is hoofddocent 'innovatie spirituele zorg' bij de Radboud Universiteit en hoofd van de Dienst Geestelijke Verzorging van het Radboudumc.

COLUMN

Aad Kamsteeg is oud-buitenlandcommentator van het Nederlands Dagblad. Hij schrijft twee keer in de maand een column op maandag.



AAD KAMSTEEG nd.nl/columns

MOTIEVEN

Laten we het over motieven hebben, over de vraag wat de beweegredenen zijn waarom een mens iets nalaat of doet. De vraag lijkt me relevant, want een daad op zich zegt nog niet zoveel over de achterliggende drijfveer. Je zou zelfs kunnen zeggen dat wat die motieven betreft je goede daden gevaarlijker zijn dan je misstappen. Zo kun je je moreel een hele piet voelen omdat je geweldig actief bent in je kerk. Maar misschien heb je niet eens in de gaten dat je vooral actief bent om tegenover anderen je eigen imago op te krikken. Zonder dat je het zelf beseft, is je eigen ego dan de motor van je bewonderde gedrag.

'inherent giftig'

Hoezo die vraag naar motieven? Vrij kort achter elkaar keek ik naar twee series op Netflix. Eerst was er het vierde seizoen van *The Crown* over het Britse vorstenhuis, daarna de zes afleveringen van *Stateless*. Die laatste miniserie gaat over de manier waarop Australië omgaat met statelozen. De film confronteert je met wanhopig naar asiel zoekende mannen, vrouwen en kinderen die door geen enkel land als staatsburger worden erkend.

The Crown en *Stateless* vallen beide in de categorie tv-drama's. Ze willen het publiek emotioneel betrekken bij de levens en gevoelens van meestal niet-fictieve hoofdpersonen. De producenten van beide films – respectievelijk de Britse Peter Morgan en de Australische Cate Blanchett – zijn succesvol. Hun prijzenkast is goed gevuld. Maar hun motief om genoemde tv-drama's te maken zal behoorlijk hebben verschild.

Hoe ik dat zo zeker weet? Misschien wel vooral doordat ik zelf zo verschillend op beide films reageerde. Bij de vierde aflevering van *The Crown* be kroop me toenemende gêne. Roddelbladen als *Story* en *Privé* kijk ik hoogstens vluchtig in bij de kapper. Maar wat moest ik dan aan met de door Morgan

'Bij The Crown be kroop me toenemende gêne.'

bedachte paparazzo-, voyeur-achtige intimiteiten van kroonprins Charles en prinses Diana? Zouden Morgen en al zijn enthousiaste recensenten het prettig vinden als hun eigen leven zo openbaar werd gemaakt?

Mijn gevoelens bij *Stateless* waren totaal anders. Bij die serie ervoer ik medelijden met de Afghaanse, Iraakse en Iraanse vluchtelingen. Ik merkte dat ik verontwaardigd werd over de door de VN 'vernederend, onmenselijk en wreed' genoemde behandeling van illegalen. Al jarenlang is Australië berucht om zijn asielbeleid. Vluchtelingen die de marine niet kon tegenhouden, worden naar de eilandstaat Nauru en Manus van Papua-Nieuw-Guinea gestuurd. Er zou daar ook een trauma-specialist zijn gestationeerd. Niet zozeer voor de asielzoekers als wel voor de bewakers. Kennelijk komen die in psychische problemen door wat een mensenrechtenarts daar het 'inherent giftige klimaat' noemde.

idealisme

Geen misverstanden. Bij het maken van op ware gebeurtenissen gebaseerde tv-series is het inzetten van de eigen 'creatieve verbeelding', zoals Morgan over *The Crown* zei, legitiem. Maar als het daarbij nu eens gaat om niet te controleren negatieve woorden en beelden over nog levende personen die zichzelf – zoals het Britse vorstenhuis – moeilijk kunnen verdedigen? Dan lijkt het mij ethisch juist dat je terughoudend bent. En zo niet? Wees dan niet verbaasd als je wordt verweten uit geldzucht uit te zijn geweest op sensatie. Ik maak het verschil in motivatie tussen beide series niet groter dan het is. Ook Cate Blanchett kan niet van de wind leven. Ook haar carrière speelt in op onze behoefte aan amusement. Daar is niks mis mee. Maar met *Stateless* wilde zij meer. Met deze recent gelanceerde serie heeft zij haar talenten ingezet voor een doel dat verder reikt. Blanchett wil de Australische samenleving wakker schudden over een maatschappelijke misstand. Welke Australiër bekommerde zich nog om de ver weggestopte 'termieten op een mesthoop' (*Volkskrant*)? Cate Blanchett wel.

En vandaar. Vandaar dat ik zou willen dat *Stateless* veel meer kijkers krijgt dan het vierde seizoen van *The Crown*. Want zonder idealistische motieven reddend de circa zeventig miljoen wereldwijde vluchtelingen het zeker niet.