

Eerste hulp bij herinneringen
de Plek

'Ik dreef naar mijn dood'

Samenstelling Rogier Dijkman, Carolien Euser, Margreet 't Hart Foto Jean-Pierre Jans

Naam: Stoffel van Mourik
Geboren: 1930
Plek: Caissons bij Ouwerkerk
Datum gebeurtenis: 1 feb. 1953
Beroep: Gepensioneerd assurantiemedewerker



Op deze plek dreef ik het gat van Ouwerkerk uit, zo de Oosterschelde op. Ik ben weggespoeld vanaf het dak van ons huis in Capelle toen het instortte tijdens de watersnoodramp van 1953. Met z'n vieren stonden we daar op dat dak; mijn vader, mijn broer, een buurman en ik. Mijn moeder en mijn twee zussen waren naar het huis van een oom en tante gegaan, waar ze met z'n negenen zaten. We probeerden te overleven, maar waren eigenlijk kansloos. Je zag mensen gewoon verdrinken.

'Elk huis stortte in, dus het was afwachten wanneer het je beurt was. Toen het onze in-

stortte, kon ik een balkconstructie van het schuurdak pakken die daar dreef. De anderen hadden ook zoiets, maar ik heb ze niet meer gezien. In mijn eentje dreef ik weg. Het was donker en ik wist niet waar ik heen ging.

'Het enige wat ik zeker wist, was dat dit het einde was. Het kon lang of kort duren, maar eigenlijk was het een tochtje naar de dood. Toen ik hier dreef zag je niets en niemand meer, geen sterveling. Een onvoorstelbaar gegeven. Er was gewoon niks. De verlatenheid herinner ik me het meest. Ik voelde me eenzaam, het was uitzichtloos. En die onbeschrijflijke kou! Nooit in mijn leven heb ik het meer zo koud

gehad als toen. Uren dreef ik rond, tot ik die dijk zag. Ineens was er toch weer hoop en een mogelijkheid tot overleven. Totaal onderkoeld speelde ik daar aan.

'Niemand heeft het overleefd van het huis waar mijn moeder en zussen zaten. Mijn moeder werd een jaar later in Yerseke gevonden aan de andere kant van de Oosterschelde en mijn broer is pas in de zomer van 1954 gevonden, toen de polder drooggemalen was. Iedereen in het dorp had familieleden verloren, hele gezinnen zijn er omgekomen; 42 van de ongeveer 100 inwoners.

'Eigenlijk ben ik ook verdrongen, alleen heb

'Eigenlijk verdrong ik ook in 1953'

ik het overleefd. Iemand die zoiets nooit heeft meegemaakt, begrijpt het niet, maar voor mijn beleving is het precies hetzelfde. De eerste jaren werd er nooit over gesproken, maar naderhand komt het steeds meer terug. De herinnering wordt eigenlijk sterker. Het gaat nooit over. Tegenwoordig zou je zeggen dat zoiets een enorme impact op je leven heeft, maar toen kenden we dat woord nog niet.

'Misschien is dat de reden dat ik hier vaak terugkom samen met mijn vrouw, familie of kennissen. Het blijft toch een punt dat altijd trekt. Zoals voor een misdadiger de plaats van misdaad.'

Ken jezelf

Weet jij waar je aan- en uitknop zit, bijvoorbeeld voor die boost aan energie of van die boze bui?

'Ken jezelf' is de nieuwe online cursus op hartenziel.nl, die op 16 mei begint en voor alle belangstellenden kosteloos te volgen is.

De cursus is gebaseerd op het boek *Een kwestie van persoonlijkheid* van psycholoog Joliet Plomp, die zelf als coach de deelnemers op de site begeleidt.



Uitgangspunt is 'leef zoals je bent'. Leer je karakteristieke eigenschappen kennen en accepteer ze.

In de opdrachten gebruikt Joliet Plomp een metafoer: zie je zelf nu eens als een apparaat met zijn eigen specifieke mogelijkheden en beperkingen. Van dat apparaat moet je de gebruiksaanwijzing goed kennen. Waarvoor is het gemaakt? In welke omgeving en onder welke omstandigheden functioneert het het beste? Wat heeft het nodig? Hoe veel kan het aan?

'Ken jezelf' duurt 3 weken. Je krijgt een variatie aan opdrachten. Met het dagboek dat je bijhoudt en de commentaren van Joliet Plomp op de site, kom je tot een praktische gebruiksaanwijzing van jezelf. Je wisselt je ervaring uit met andere deelnemers.

Schrijf je vanaf 16 mei in op www.hartenziel.nl

www.hartenziel.nl

Willen weten. de Volkskrant

Goede raad uit eigen kring

Op zoek naar een nieuwe baan, een ander leven? Met loopbaanadviseur Aggy van Caldenborgh zoeken je familie en bekenden naar de oplossing in een 'Beraad'. Door **Mirjam SchötteIndreier**

Saskia van Bergeijk (53) doet werk waarvan ze niet echt gelukkig wordt. Al jaren. Ze wil graag, nu ze nog de ambitie en vitaliteit heeft, het roer omgooien. Maar hoe, welke kant op? Dat weet ze nou net niet precies. Van Bergeijk: 'Ik heb vier kinderen, maar die worden groot, ze hebben me niet meer zo hard nodig als vroeger. Mijn man en ik hebben drie zaken. Ik werk in en voor de winkel, maar voel me daar niet echt op mijn plaats. Dus als ik ooit nog wil uitblinken in iets anders, moet dat nu gaan gebeuren. Ik loop al lang met die onbestemde onvrede rond en word er zo onderhand naar van.'

Om uit haar innerlijke conflict te komen, heeft Van Bergeijk geen beroepskeuzetest gedaan, of is ze naar een therapeut gegaan, maar ze besloot de Groningse loopbaanadviseur Aggy van Caldenborgh in te schakelen. Van Caldenborgh geeft niet alleen individueel loopbaanadvies, maar organiseert ook bijeenkomsten voor personen die een advies willen voor een nieuwe baan, opleiding of een andere belangrijke levenskeuze. Op die bijeenkomsten kijken bekenden - uit de sfeer van werk, familie, vrienden - wat de advieszoekende het beste kan gaan doen. Zo'n bijeenkomst noemt Van Caldenborgh een 'Beraad'.

Op een koude, zonnige zaterdagmorgen in april vindt in een fraai restaurant in Castricum, met uitzicht op een meer, zo'n Beraad plaats. Rond de tafel zitten Van Bergeijks zus, haar man, haar zoon, een buurvrouw, een goede vriendin, een collega, en organisator Van Caldenborgh zelf. Een ietwat gespannen Van Bergeijk heet iedereen welkom en zet, om in de goede sfeer te komen, haar lievelingslied *Perhaps love* op. Daarna vertrekt ze. Terwijl zij met een van haar kinderen gaat winkelen, bekijkt het Beraad wat zij Van Bergeijk kunnen aanbieden om haar gestigende onvrede om te zetten in positieve actie.

De genodigden, die Van Bergeijk allemaal goed en lang kennen, blijken het deze ochtend al snel eens te zijn: Saskia is volgens hen een 'warme, gulle, dynamische' vrouw, een keiharde werker die haar huis openstelt voor iedereen, een topmoeder die als een razende Roeland haar kinderen van hot naar haar brengt. Ook kan niemand om haar heen, ze is 'een en al persoonlijkheid'.

Maar, en daaruit blijkt dat de aanwezigen haar goed kennen, al die dynamiek belemmert haar zelf. Er is heel 'veel ruis' in haar leven, waardoor, zoals een deelnemer zegt, 'ze niet meer ziet wat ze allemaal al heeft'. Van het



Bij de dorpspomp werd menig raad gegeven. Foto Marcel van den Bergh

Het collectieve advies luidt: stop met rennen

genieten van haar fijne gezin, haar contacten en de goedlopende zaak, komt het niet. 'Kon ze maar eens met een helicopterview naar zichzelf kijken', verzucht een deelnemer. 'Gewoon, met mooie muziek, thuis op de bank.'

Vervolgens worden specifieke punten opgenoemd die de dynamische Van Bergeijk mogelijk in de weg zitten om haar leven anders te beleven dan ze nu doet.

Haar zoon: 'Het is heel fijn dat ze ons altijd wil wegbrengen naar sport en zo, maar het hoeft natuurlijk niet.' Een oudere zus wijst erop dat Saskia de jongste is van een kinderrijk gezin. Zij zegt: 'Behoeft aan erkenning, een: hallo, ik ben er ook nog, dat lijkt me in die positie van jongste kind voor altijd besloten te liggen.'

Haar man ziet behalve 'dynamiek' bij zijn vrouw ook 'de wens gelijk te krijgen'. Niet omdat ze koppig is, menen de beraadslagers, maar omdat ze anders denkt 'veroordeeld' te worden, 'niet gehoord'. Haar enorme hulpvaardigheid, wordt gesuggereerd, is misschien ook wel onvermogen 'zomaar te ontvangen'. In twee uur wordt met respect en zorgvul-

digheid een profiel van de zoekende Van Bergeijk getekend. Het blijkt dat een aantal personen met gezond verstand, samen erg deskundig zijn. Hoe verschillend de persoonlijke relaties met Van Bergeijk ook zijn, aan tafel zijn ze het over een ding eens: ze moet eerst eens tot rust komen. Misschien kan ze organisator van congressen worden, of huishoudmanager bij chaotische mensen - die praktische suggesties klinken ook. Maar het eerste advies luidt: het razen laten ophouden, rust creëren, minder zorgen voor de ander en meer voor zichzelf. Daarover is iedereen het eens.

Als Van Bergeijk halverwege de middag terugkeert in het restaurant, vertellen de deelnemers stuk voor stuk wat ze haar kracht vinden. Maar ook wat ze volgens hen voortaan anders zou kunnen doen. Dat het collectieve advies luidt: 'Stop met rennen, vind rust in jezelf', stelt Van Bergeijk teleur. Dat betekent dat erlijk. 'Maar', zegt Van Bergeijk, 'als zo veel wijze mensen bij elkaar dit adviseren, geloof ik dat, dan moet dat waar zijn.'

Als het Beraad haar duidelijk wil maken dat haar gezin haar meer waardeert dan zij beseft, maar dat ze ook niet altijd ontvankelijk is voor die waardering, het niet hoort, zegt ze: 'Goh, dat is toch een nieuwtje.' En als iemand zegt dat ze gewoon eens op een stoel moet gaan zitten en naar een vogeltje in de tuin kijken, zegt ze: 'Dat is waar, ik zit nooit, ik ben altijd productief. Altijd.'

Een vriendin blijkt Van Bergeijk nog beter te kennen. Onder algemene hilariteit stelt ze: 'Dit alles is voor jou, Saskia, veel te weinig, te langzaam. Jij wilt maandag al beginnen. Doe dat maar, en begin met een lijstje: dit irriteert me echt, dat is luxe gezeur, dat voelt goed, dat niet. Dan kun je met dat lijstje vast aan de slag.'

Van Caldenborgh, die alle deelnemers van te voren al uitvoerig had gesproken, en tijdens het Beraad de rode draad vasthield, gaat na en paar weken opnieuw met van Van Bergeijk om de tafel zitten om te kijken hoe het advies is 'ingedaald' en welke stappen verder kunnen worden gezet.

Nu gaan de deelnemers met rode wangen naar buiten; 'Je leert er veel van, ook over jezelf: wat doe ik eigenlijk, waarom, waartoe, dat gaat allemaal door je heen', zegt een vriendin. Van Bergeijk: 'Het was een feestje, absoluut de moeite waard. Dit is beter dan gefrustreerd rond te blijven lopen en niks te doen.' Voorlopig, besluit van Bergeijk, gaat ze eerst maar eens lekker met vakantie.



Tomas Ross (63) is misschien wel de bekendste thrillerschrijver van Nederland. Deze week verscheen *De Marionet*, waarin hij Pim Fortuyn een leven na de aanslag gunt. Streng doch rechtvaardig, zegt de Grote Acht Persoonlijkheidstest. Door **Jorien de Lege**



1 DEUGDZAAMHEID
'Alle schrijvers liegen over hun oplagecijfers, net als filmproducenten overigens. Als een producent zegt dat hij 250 duizend bezoekers heeft gehad, dan weet ik dat ik daar rustig 50 duizend van kan aftrekken. Ik rond mijn eigen oplage af naar boven, zal ik maar zeggen. Ook al heb ik al 30 jaar niet te klagen over de verkoop van mijn boeken, toch blijf je dat doen. Het heeft ook wel wat, een klein beetje overdrijven en dan je collega's beteuterd zien kijken. Er is veel jaloezie in de literaire wereld, en dat is ook gezond volgens mij. Dat houdt je scherp.'



2 COMPETENTIE
'Ik weet inmiddels wel wat ik kan. En ik kan mijn kennis op zich ook wel goed overbrengen, maar een leider ben ik absoluut niet. Ik ben directeur geweest van een stichting, en toen bleek dat ik dat dus niet kan. Al dat gelul in vergaderingen en die briefings de hele dag, daar kan ik helemaal niet tegen. Ik heb ook veel bewondering voor uitgeverij. Dat ze zichzelf zo opzij kunnen zetten tot een schrijver iets bruikbaar inlevert. Dat zou ik nooit kunnen. Daarom werk ik ook het liefst alleen, dan kan ik mijn eigen tempo aanhouden.'



3 EXTRAVERSIE
'Het klopt helemaal dat ik niet van grote feesten houd. Ik vind dat zo'n wezenloos gedoe, ik sta maar wat tussen al die mensen. Geef mij maar een entente met vier goede vrienden. Tijdens mijn werk moet het ook stil zijn om me heen, geen radio aan of andere herrie. Maar ik ben zelf niet stil. Ik praat zelfs te veel. Ik kan zo ver doorvragen dat mensen het als een inbreuk op hun privacy ervaren, terwijl het voor mij pure interesse is. Dat is kennelijk de journalist in mij, ik ben razend benieuwd naar iemands drijf.'



4 MILDHEID
'Ik ben ontzettend snel geïrriteerd, en dat heeft alles te maken met mijn ongeduld. Ik kan niet tegen overloos praten. 'Ga werken', denk ik dan. Met mijn kinderen hetzelfde: het is eerst je huiswerk doen en dan plezier maken. Dat vind ik heel normaal en daar wijk ik ook niet van af. Dat kan wel eens leiden tot aanvellingen; er hangen grote borden 'verboden toegang' op de deur van mijn dochter, en dan vooral voor vader en zo. Maar meestal is een ruzie ook zo weer bijgelegd, ik ben daar niet koppig in. Gewoon sorry zeggen als je ongelijk hebt, en het uitpraten.'



5 ORDELIJKHEID
'Ik ben heel gedisciplineerd, dat moet ook wel. Als ik mezelf niet dwing in een bepaald ritme, zou er niets van werken terechtkomen. Vroeger schreef ik 's nachts, maar sinds de geboorte van mijn jongste, 14 jaar geleden, sta ik om zes uur op om te gaan werken. Om acht uur maak ik het ontbijt voor het gezin, dan laat ik de hond uit en ga weer aan het werk tot de lunch. In de middag doe ik andere dingen, zoals scenarioschrijven en zo, en om vijf uur kap ik ermee. Ook in het weekend werk ik door, maar dan wat minder lang.'



6 NEUROTICISME
'Er zijn twee dingen waarover ik me zorgen maak. Dat is mijn familie en dat is brand. Als ik een paar dagen niets van een van mijn kinderen hoor, ben ik geneigd in de auto te stappen om te kijken of alles goed is. Ik kan dan ook echt wakker liggen. Theo van Gogh bezorgde me altijd een hartverlamming, die belde me rustig midden in de nacht op voor een praatje. Maar voor mij is een telefoontje 's nachts altijd de politie, die mijn dochter in een greppel heeft gevonden. Met brand precies hetzelfde, ik check voortdurend of het gas wel uit is en alle asbakken zet ik onder water.'



7 HEDONISME
'Voor mij is een comfortabel leven belangrijk, maar spullen zijn dat niet. Ik heb een groot huis, maar mijn overhemden koop ik tweedehands op het Waterlooplein. Kleren interesseren me niet. Ik had laatst nieuwe gymmen nodig en zag een paar prachtige voor 79 euro. Dat kan ik dus niet. 180 Gulden voor een paar schoenen! Zelfs mijn pc is tien jaar oud, dat ding is niet meer dan een schrijfmachine. En dat is voor mij voldoende. Maar als mijn vrienden komen eten, haal ik de lekkerste dingen in huis zodat ik uitgebreid voor ze kan koken. Dan gaat het om de gezelligheid.'



8 VOLGZAAMHEID
'Ik ben juist best recalcitrant, maar ik kan me deze uitdaging wel voorstellen. Ik leef redelijk burgerlijk. Voor mij is mijn gezin het leukste wat er is. Ik ben opgevoed in jarenvijftigstijl en dat ben ik echt gaan waarderen. Die geborgenheid, die veiligheid. De meesten van mijn kinderen zijn het huis al uit, maar het liefst zou ik ze weer thuis willen hebben. Ik ben de hele dag bezig spannende verhalen te verzinnen, en dan is het heerlijk om daarna in de tuin te horen hoe mijn kind het op school heeft gehad. Dat zorgt voor evenwicht.'

Doe zelf de Grote 8-test op hartenziel.nl en vergelijk je score met Tomas Ross