

WILMA DE REK

Rust, reinheid en regelmaat

Wijsheid van vroeger voor het leven van nu

Nijgh & Van Ditmar
Amsterdam

Inhoud

Inleiding 7

Deel 1: Regelmaat 15

Hoofdstuk 1: Waarom regelmaat aan de basis ligt van ons bestaan 17

Hoofdstuk 2: De ontdekking van de biologische klok 25

Hoofdstuk 3: Hoe de mens de tijd in zijn greep kreeg – en de tijd de mens 43

Hoofdstuk 4: Naar een andere regelmaat 119

Deel 2: Reinheid 129

Hoofdstuk 1: Orde als essentie van het leven 131

Hoofdstuk 2: Florence Nightingale en Sien van Hulst, oma en moeder van de drie R'en 183

Hoofdstuk 3: Over de hygiënehypothese en de gevaren van onze vervuilde leefomgeving 263

Deel 3: Rust 271

Hoofdstuk 1: Waarover we het hebben als we het over rust hebben 273

Hoofdstuk 2: Waarom goed slapen van levensbelang is en je de beste ideeën onder de douche krijgt 327

Hoofdstuk 3: Nieuwe routines, nieuwe rituelen 337

Dank 353

Geraadpleegde literatuur 356

Noten 365

Illustratieverantwoording 379

Personenregister 385



Prentbriefkaart van de Voorstraat in Harlingen, gemaakt tussen 1900 en 1910. Het pand met balkonnetje links op de kaart is Voorstraat 89; rechts daarvan is Voorstraat 91, het huis waar Sien van Hulst woonde toen ze haar pamflet *Reinheid, rust en regelmaat* schreef.

Inleiding

Aan het einde van een zonnige voorjaarsochtend in 1905 schoof Aafke Gesina van Hulst, roepnaam Sien, het raam van haar zolderkamer aan de Voorstraat 91 in Harlingen wijd open. De zon wierp felle stralen op de litho van Florence Nightingale die ze een paar jaar eerder van haar moeder had gekregen en die naast haar kledingkast hing. Ze rekte zich uit voor het open raam en haalde een paar keer diep adem.

Sien had er al een halve werkdag op zitten. Om zes uur was ze opgestaan. Ze had een plens koud water uit de lampetkan over haar gezicht gegooid, haar versleten zwarte jurk aangetrokken, het haar in een knot gedraaid, haar bed opgemaakt en koffie gemaakt. Daarna was ze achter haar bureau gaan zitten om haar ‘pamflet voor de jonge moeder’ af te ronden. Een korte tekst was het, bewust bondig gehouden: een ‘beknopte uiteenzetting, hoe moeders hare zuigelingen op de minst omslachtige wijze goed kunnen verzorgen’.

‘Een ernstig woordje vooraf’, had ze boven het voorwoord geschreven. Daarmee hoopte ze haar lezeressen – geen man zou dit vermoedelijk inzien – meteen duidelijk te maken dat dit kleine boekje geen vrijblijvend geleuter bevatte. Het ging over leven en dood, niet meer en niet minder. Het was uiterst belangrijk dat de moeder de adviezen in haar pamflet serieus nam.

Zelf was Sien nooit moeder geworden en dat zat er ook niet meer in, ze was inmiddels 37 en nog altijd niet geïnteresseerd in mannen.

Bovendien leefde ze voor haar werk. In haar woonplaats Harlingen, waar de lucht van de zee zich vermengde met die van de tegelfabrieken, had ze als een van de eersten in Nederland een vereniging opgericht voor wijkverpleging, waarmee ze zich een paar jaar later had aangesloten bij de jonge, landelijke vereniging het Groene Kruis. Sien had zich ontpopt tot drijvende kracht achter deze nieuwe organisatie, die zieke mensen in hun eigen huis verpleegkundige zorg bood en de strijd aanbod met infectieziekten, met name door het promoten van hygiënische maatregelen. Ze reisde door heel Nederland om nieuwe Groene Kruisafdelingen op te zetten, vrouwen te enthousiasmeren voor de wijkverpleging, lezingen te houden over de relatie tussen hygiëne en ziekten en vooral: voorlichting te geven over de verzorging van jonge moeders en hun baby's, het misschien wel belangrijkste onderdeel van de wijkverpleging.

Pas bevallen moeders zijn wankele wezens, wist Sien, ze konden slecht tegen kritiek en begonnen soms zomaar te huilen. Daarom was ze haar pamflet expres begonnen met suikerzoete krulzinnen over hoe alles in het binnenste van een jong moedertje zou 'jubelen door 't vooruitzicht dat zij haar kind zou verzorgen in heerlijke liefde'.

Om daarna to the point te komen: 'Ja, zij zal het verzorgen; maar.... *dat is zoo gemakkelijk niet!* Daar is heel wat toewijding voor nodig. Maar dat is 't ergste niet, want de ware moederliefde is onuitputtelijk in toewijding. Maar er is ook nodig: inzicht, kennis, verstand van kinderverzorging. En waar zal de jonge moeder die vandaan halen? Op de school heeft ze die niet geleerd. 't Is eigenlijk wel vreemd, maar eene jonge vrouw leert wèl strijken, koken, naaien enz., maar hoe ze den liefsten plicht van haar huwelijksleven zal vervullen, dat leert ze niet.' Met dramatische gevolgen: 'Van de 1000 kindertjes, die geboren worden, sterven er in ons land ongeveer 130 voordat ze één jaar oud zijn.'

Sien had diep gezocht toen ze dit opschreef. Een zuigelingensterfte van dertien procent: het was verschrikkelijk en bovendien onnodig. Als alle jonge moeders van Nederland haar adviezen opvolgden, zouden veel meer baby's in leven blijven. Gezondheid, kon ze hun vertellen, is deels een kwestie van afkomst en geluk, maar óók



De brochure *Reinheid, rust en regelmaat* uit de serie 'Groene en witte kruisgeschriftjes', zesde druk uit 1916.

van hygiëne. Van regelmaat. Van voldoende rust. Allemaal zaken waar je zelf wat aan kan doen.

Ze had de slotalinea van haar voorwoord afgerond, waarin ze samenvatte wat ze het jonge moedertje op de volgende pagina's ging bijbrengen: 'Hoe we de gezondheid van ons kindje kunnen beschermen door geregeld en verstandig te zorgen voor zijne *reiniging*, zijne *kleeding*, zijn *bedje*, zijne *voeding* en voor een *regelmatig* en *ordelijk* leventje.'

Nu de titel nog.

Sien staarde uit het raam. Buiten stonden een paar jongens te vissen in de gracht; het dienstmeisje dat beneden de stoep aan het schrobben was, gooide pesterig haar emmer leeg op hun dobbers. Aan de overkant rolde een hondenkar voorbij. Een vage geur van groene zeep woei naar binnen, samen met de tonen van de klok van de grote kerk. Sien telde de slagen: twaalf stuks.

Zo dadelijk zou van beneden het belletje klinken waarmee haar moeder liet weten dat het middagmaal klaarstond. Daarna moest ze de stad in om een nieuwe collega in te werken en om vier uur was er een vergadering van haar Groene Kruis over de oprichting van kolo-

niehuizen in Friesland, waar jonge bleekneusjes uit de grote steden dankzij een strakke dagindeling, goede rust en een schone leefomgeving weer op krachten konden komen. Sien gaapte en keek verlangend naar het fris opgemaakte bed dat in een hoekje van de kamer stond. Nog tien uurtjes, zei ze streng tegen zichzelf.

Toen liep ze terug naar haar schrijftafel, doopte haar kroontjespen in de inkt en zette de punt op het papier.

‘Reinheid, Rust en Regelmaat’, noteerde ze in sierlijke krulletters. Zo, dacht ze tevreden. Die staat.



De een kort ze af tot ‘de drie R’en’, de ander tot ‘de drie R’s’ en de volgorde waarin ze worden gezet wil ook nog weleens variëren, maar vast staat dat de woorden ‘reinheid, rust en regelmaat’ ruim een eeuw nadat Sien van Hulst uit Harlingen ze aaneenreeg tot titel voor een brochure over zuigelingenverzorging, nog altijd rondzweven in het collectieve geheugen van Nederland. Er gaat geen week voorbij of ze duiken wel ergens op. In een kranteninterview met een zangeres die uitlegt ‘hoe de rust, reinheid en regelmaat van een druk gezinsleven haar van haar cocaïneverslaving af hielp’, op Instagram waar jonge ouders de kleuren beige en grijs voor hun babykamers aanraden omdat die ‘een zekere rust, reinheid en regelmaat uitstralen’, in de Tweede Kamer waar een informateur wordt geprezen omdat hij ‘rust en regelmaat en ook wel reinheid’ in de formatie heeft gebracht.

Rust, reinheid en regelmaat: van de woorden alleen al gaat iets weldadigs uit. De heerlijke belofte van overzicht en controle, van orde en kalmte: van een geslaagd leven.

Hoe komt dat? Waarover hebben we het als we het over ‘reinheid, rust en regelmaat’ hebben? Waarom weet bijna niemand wie deze geniale slogan heeft bedacht en wat was die bedenker voor iemand?

Daarover gaat dit boek.

En over de geschiedenis áchter de drie R’en – want Sien van Hulst mag de woorden dan als eerste achter elkaar hebben gezet, ze heeft ze natuurlijk niet zelf verzonnen. Het Harlingen van eind negentien-

de en begin twintigste eeuw, waar ze als jong meisje de achterbuurten in trok om zieken te verzorgen en als jonge vrouw de wijkverpleging opzette, was een zeer dichtbevolkte havenstad waar, zoals in de meeste steden, de gegoede burgerij in prachtige en riant panden woonde terwijl even verderop hele gezinnen anderhalve kamer moesten delen, in kleine en smerige huisjes. Het trio 'reinheid, rust en regelmaat' werd door Sien van Hulst bedacht als verdedigingsstrategie tegen beroerde levensomstandigheden.

Het land van de drie R'en ziet er nu totaal anders uit dan in de tijd waarin Sien het motto bedacht. De meeste Nederlanders wonen in een huis met meerdere kranen waaruit naar keuze heerlijk koud of lekker warm, schoon water stroomt. Als ze met iemand in een bed slapen doen ze dat vrijwillig en niet omdat er in het hele huis maar één bed staat dat je, behalve met huisgenoten, moet delen met talloze vlooiën en ander gespuis. Negentiende-eeuwse omstandigheden: ze bestaan nog wel maar ver weg, in landen waar de spullen worden gemaakt die ons gerieflijke leventje mogelijk maken.

En toch. Ook in het almaar ingewikkelder wordende leven in deze eerste helft van de eenentwintigste eeuw kunnen we de drie R'en als verdedigingsstrategie gebruiken. Rond de millenniumwisseling omschreef de Poolse socioloog Zygmunt Bauman onze samenleving als 'vloeibaar', waarin alles elke dag opnieuw bedacht, georganiseerd en geregeld moet worden, en de boel is er sindsdien niet overzichtelijker op geworden. De mens is meer dan ooit op zichzelf aangewezen. Het wegvallen van vaste structuren is overigens niet alleen maar een slechte ontwikkeling, het heeft ons ook veel vrijheid opgeleverd. Maar iets van houvast kan geen kwaad. En of je nu een zoomer bent, een boomer of lid van een andere generatie met een geinig etiket: de goeie ouwe drie R'en bieden iedereen een leuning langs het glibberige pad des levens.

Ikzelf bijvoorbeeld had er veel aan kunnen hebben, als ik me eerder in had verdiept. Ik geloof niet dat er in mijn studerende en werkende leven veel dagen zijn geweest waarin ik níét als een dolle achter de dingen heb aan gerend, scheldend op de klok die altijd te vlug liep, zoekend naar papieren of sleutels die toch echt ergens in

huis moesten liggen, hopen dat iemand een afspraak zou afzeggen zodat ik ‘het’ allemaal alsnog zou redden. Ontelbaar veel tijdschema’s heb ik gemaakt, op school, tijdens de studie, in mijn werk; nooit heb ik er een gehaald.

Als kind wilde ik dokter worden, ‘iets met hersenen’, zodat ik kon uitzoeken hoe mensen denken en waarom ze doen wat ze doen. Omdat het tussen mij en de wis- en natuurkunde niet zo lekker liep, werd het een talenstudie en daarna de journalistiek. Een zegen, niet alleen omdat de voortdurend terugkerende deadlines me dwongen dingen af te maken maar ook omdat je als journalist in feite nergens anders mee bezig bent dan met hoe mensen denken en waarom ze doen wat ze doen. En als ik iets wilde weten over bepaalde hersenkronkels vroeg ik het gewoon aan mensen die op school wél goed waren in wis- en natuurkunde.

Of aan filosofen. Zoals René Gude, in 2015 overleden aan de gevolgen van botkanker. In de jaren voordat hij werd benoemd tot Denker des Vaderlands, maakten we samen een boek over filosofie dat *Stand-up filosoof* heet (René, die door de kanker een been was kwijtgeraakt, vond dat wel een lollige titel). Ik stelde de onnozele vragen, René gaf de slimme antwoorden. Zijn stokpaardje was dat mensen pas echt *mensen* zijn geworden vanaf het moment waarop ze in staat waren het gedrag en de gewoontes waarmee Moedertje Natuur hen had opgezadeld, te vervangen door zelfgemaakt gedrag en zelfgekozen gewoontes. Plechtiger geformuleerd: wij mensen hebben de mogelijkheid ons ‘biologische repertoire’ om te zetten in ‘cultureel repertoire’. Die mogelijkheid moeten we ten volle benutten, vond René.

Daarna maakte ik een boek over het evolutionaire verhaal achter stress, met psychiater Witte Hoogendijk, die juist hamerde op meer kennis over de biologie en dan met name over de evolutie en de wordingsgeschiedenis van ons lichaam. Hoe zit dat lichaam in elkaar? Veel mensen hebben daar geen idee van en dat is jammer, want een beter begrip van jezelf (en de mensen om je heen) begint met die biologie.

Dit boek gaat niet over zuigelingenverzorging, zoals de brochure van

Sien van Hulst uit 1905. Het is het journalistieke verslag van mijn zoektocht naar het antwoord op de vraag waar we het over hebben als we het over rust, reinheid en regelmaat hebben en hoe we de drie R'en in de verschillende fases van het leven kunnen inzetten om dat leven gezonder dan wel aangenamer te maken. Daarbij kijk ik zowel naar de biologie – hoeveel rust, reinheid en regelmaat heeft een mens van nature nodig? – als naar de culturele geschiedenis van de drie begrippen. De zoektocht voert me van het verleden naar het nu. Van het achttiende-eeuwse planetarium van Eise Eisinga in Franeker naar de Leidse chronobiologen die onze biologische klok bestuderen, en van het negentiende-eeuwse Harlingen van Sien van Hulst naar de slaaponderzoeker in Groningen die uitlegt waarom het zo moeilijk is je brein stil te zetten (spoiler: het kan wel, alleen is het daarna hartstikke dood).

Over de vraag welke van de drie R'en het belangrijkste is, kun je redetwisten. Dat Sien van Hulst haar credo begon met reinheid, had vermoedelijk alles te maken met het ziekmakende gebrek aan hygiëne in haar tijd. In de loop van de twintigste eeuw kwam rust in de slogan voorop te staan, logisch in een eeuw waarin de dagen voller en onoverzichtelijker werden door voortschrijdende technologie, het stijgen van de welvaart en de opkomst van de vrijetijdsindustrie.

Ik kies ervoor met regelmaat te beginnen, omdat deze R het in onze tijd het moeilijkst heeft, en dat terwijl mensen niet zonder structuur en vastigheid kunnen.

Oké: en ook uit therapeutisch oogpunt. Ik behoor tot de mensensoort die nog weleens net iets te laat op een afspraak verschijnt. Of veel te laat. Of helemaal niet. Ik ben eens een interviewafspraak vergeten met een voormalig premier van Nederland, zelf het toonbeeld van punctualiteit.¹ Het verwijtende mailtje dat hij stuurde terwijl hij vergeefs op me zat te wachten heb ik altijd bewaard, en als ik in een masochistische bui ben, ga ik het lezen. Soms pak ik ook het verslag erbij van de school- en beroepskeuzetest die mijn ouders me lieten doen nadat ik erachter was gekomen dat geneeskunde niet voor mij was weggelegd. Daarin staan de volgende zinnen: 'Ten aanzien van haar werk is ze in principe positief ingesteld. Ze is echter

weinig systematisch en gedisciplineerd, dat kost haar mede gezien haar ondiepe concentratie, nodeloos veel tijd en energie. Wanneer zij zichzelf ertoe zou kunnen brengen *regelmatig* en volgens een *bepaald schema* te werken, zou dit niet alleen haar prestaties, maar ook haar persoonlijkheidsvorming ten goede kunnen komen.’

Het is nog niet te laat.