

GERT WILLEM HAASNOOT (RED.)

# KRACHT!

VEERKRACHT VERBEELD



ISVW UITGEVERS

Gert Willem Haasnoot (red.)

# KRACHT!

VEERKRACHT VERBEELD

ISVW UITGEVERS

## INHOUDSOPGAVE

<b>INLEIDING</b>	7
<i>Gert Willem Haasnoot</i>	
<b>NIETTEMIN EEN GOED HUMEUR</b>	9
<i>René Gude</i>	
<b>REFLECTIE VERGROOT VEERKRACHT</b>	11
<i>Willem Jan van den Brink</i>	
FOTO'S AAD – CONNY	14 – 33
<b>LIEFDEVOLLE NABIJHEID</b>	34
<i>Anne Bijvank</i>	
FOTO'S CORINE – ELWIN	36 – 55
<b>ZOALS HET IS</b>	56
<i>Eveline Helmink</i>	
FOTO'S EMMA – HENK	58 – 77
<b>OVER VEERKRACHT</b>	78
<i>Laurens Knoop</i>	
FOTO'S INA – JOOP	80 – 99

<b>WAT HET ZIEK-ZIJN MIJ LEERDE</b>	100
<i>Machteld Huber</i>	
FOTO'S JUAN – MARJON	102 – 121
<b>HET EINDE DRAGEN – LOSLATEN EN VERBONDEN BLIJVEN</b>	122
<i>Marianne Douma</i>	
FOTO'S MARTEN – NICOLE	124 – 141
<b>ERDOORHEEN</b>	142
<i>Wouter Kusters</i>	
FOTO'S PAUL – TINEKE	144 – 165
<b>DANKWOORD: VEEL LIEFDE</b>	167



# KRACHT!

GERT WILLEM HAASNOOT

De meesten van ons willen lang, gezond en gelukkig leven. Helaas wordt de kans daarop steeds kleiner. Oud worden zal in veel gevallen wel lukken. Nu al zijn de voorspellingen dat een leeftijd van 100 jaar in de toekomst geen uitzondering meer zal zijn. Maar gezond blijven als je zo oud wordt is een ander verhaal. Want met de ouderdom komen de gebreken. Daarnaast zullen veel ziekten die nu nog levensbedreigend zijn chronisch worden. Niet te genezen, wel te behandelen.

Dus hoe blijf je dan gelukkig?

Misschien kunnen we anders naar ziekte gaan kijken. Niet als een te vermijden ontmoeting, maar als een onwelkome gast waar we langdurig mee zullen samenleven. Of zoals René Gude zei: *“Een gesprek over de dood is voor onze generatie misschien wel de meest prangende kwestie. [...] In het Westen worden mensen inmiddels twee keer zo oud als voorheen. De medische wetenschap heeft ervoor gezorgd dat mijn dodelijke ziekte (kanker) een chronische ziekte is geworden. We leven dus niet alleen langer, we sterven ook langer.”* (16 maart 2015 in *NRC Handelsblad*)

In dit boek staan foto's en quotes van 72 ernstig zieke mensen die het leven ten volle omarmen, met ziekte en al. De foto's zijn gemaakt door bekende fotografen. Het boek maakt onderdeel uit van een groter project, Vereeuwigd, dat sinds 2017 loopt. In dit project vraag ik zieke mensen naar hun verhaal, veerkracht en levenslessen. Dat verhaal deel ik vervolgens, samen met een foto gemaakt door een professioneel fotograaf, via een website ([www.vereeuwigd.nu](http://www.vereeuwigd.nu)) en social media, als inspiratie en steun voor anderen. De website is inmiddels Digitaal Erfgoed. Dit betekent dat de content van de website, en daarmee alle verhalen en foto's, door de Koninklijke Bibliotheek bewaard worden voor latere generaties. Echt vereeuwigd! Een grote eer. In 2018 en 2019 zijn bovendien een

aantal foto's en de bijbehorende verhalen in Nederland en België geëxposeerd. Deze foto's vind je in dit boek.

Vereeuwigd gaat niet over ziekte en ziek zijn. Het project is een ode aan de menselijke veerkracht die ervoor zorgt dat we zelfs onder moeilijke omstandigheden iets van het leven willen maken. Ook als de wil om te leven door ziekte af en toe verdwijnt, zoals bij een depressie het geval is. Veerkracht is een kracht, diep van binnen in ons. Een taaigheid die we soms pas ontdekken als het echt tegen zit en die ons voor het leven verandert. Of zoals iemand het verwoordde die alles kwijt was en ook nog ongeneeslijk ziek: "Mijn lot heeft me gelouterd, ik ben sterker en weet nu wat er echt toe doet. Ik kan nu alles aan". Vanuit die kracht kunnen we van betekenis zijn, voor onszelf en voor anderen.

Ik heb een aantal smaakmakers in denken, met een filosofische of spirituele inslag, gevraagd een korte persoonlijke reflectie te geven op veerkracht. Ieder vanuit zijn of haar eigen perspectief. Ik ben blij met de mooie reacties die ik heb gekregen in de vorm van korte essays. Deze zijn naast de foto's en quotes opgenomen in dit boek.

Ik hoop hiermee een bijdrage te kunnen leveren aan een ander beeld van zieke mensen. Dat we hen meer zien als (mede)mens en niet alleen als zieke en, bovendien, dat hun moed, veerkracht en doorzettingsvermogen ons inspireren op het levenspad dat wij zelf kiezen te bewandelen vanuit de wetenschap en het vertrouwen dat we allemaal sterker zijn dan we soms denken.

**Gert Willem Haasnoot**

Bestuurder LEVENXL en Initiatiefnemer Vereeuwigd  
[www.levenxl.nu](http://www.levenxl.nu)

**ANJO (ALS) & SASHA (MS)**  
FOTOGRAAF MAARTEN CORBIJN

‘Het gaat er niet om  
wat je meeneemt, maar  
om wat je achterlaat.’





**CATHY (BORSTKANKER)**

FOTOGRAAF INTA NAHAPETJAN

‘Schoonheid en  
sensualiteit schuilen  
in de manier waarop  
je omgaat met  
imperfectie.’

CATHY



KRACHT!

**ELWIN (DEPRESSIE, ANGSTSTOORNISSEN, PSYCHOSES)**  
**FOTOGRAAF PAULIEN HUIZINGA**

‘Menselijkheid  
eerst.’

ELWIN



# HET EINDE DRAGEN – LOSLATEN EN VERBONDEN BLIJVEN

MARIANNE DOUMA

Ongeneeslijk ziek zijn is geen wedstrijd. Ontken je ziekte niet, strijd er niet tegen, word je ziekte niet. Geef niet op en ga voor kwaliteit van leven. De kunst is om er goed mee om te kunnen gaan.

Dit zijn een paar van de conclusies waartoe ik gekomen ben na jarenlange ervaring met kanker, die nu zijn eindbestemming nadert. Ik wil fier doodgaan en bescheiden, met na mijn overlijden een ceremonie waar anderen iets aan kunnen hebben.

Ondertussen richt ik mij op het leven en blijf ik betrokken bij de wereld. Dit is mijn drijfveer die als een rode draad door mijn leven loopt, ook na operaties, bestralingen en 49 chemo's. Die motivatie voor het leven komt voort uit mijn ervaringen met onrecht en armoede, met oorlog en rampen waarbij mensen vaak alles verliezen zoals bij de tsunami. Indringende gebeurtenissen die gegrift staan in mijn geheugen. Staande blijven leerde ik, gronden, scherp blijven. Niet opgeven, ook kleine dingen kunnen voor mensen heel veel uitmaken.

Een groot deel van deze kracht put ik uit mijn belevenissen in Afrika waar de kunst van 'endurement', 'het kunnen dragen' inherent is aan het leven en waar de dood midden in het leven staat. Deze Afrikaanse levensfilosofie, die rijke culturele traditie, vindt zijn oorsprong in de levenscyclus die staat voor continuïteit. Toen duidelijk werd dat mijn levenstijd beperkt was, begon ik dan ook een boek te schrijven met de titel: *Levenscirkel, bron van Afrika*. Mensen moeten elkaar loslaten, maar blijven verbonden.

Bestaat er een God? Niemand die het weet. Leven en dood blijven een mysterie. Voor mij is God verborgen in de mensen en als de mensen niets doen, kan God ook niets. Daarnaast is er zoveel dat wij niet weten. Waarom zou je wetenschap en geloof als tegenpolen beschouwen? Westerse filosofie heeft de neiging tegenstellingen op te roepen tussen individu en gemeenschap, tussen kennis en

handelen, tussen dominantie van technologie en respect voor harmonie en natuur.

Ik ging op zangles, participeerde in Bach cantates en zong mee in het Requiem van Fauré. Toen de energie afnam sloot ik mij aan bij het koor Cantaremos, wereldmuziek. Dat was leven! En toen ik het koor moest loslaten, kwam het bij ons thuis om voor mij te zingen. Ik mocht ontvangen. Zo bijzonder en ontroerend. En zo liet God zich in de daden van anderen zien.

Er kwamen veel hartverwarmende reacties: ‘je hebt impact op mensen Marianne en ik vind dat je dat moet weten.’ Of ‘je bent iemand die mijn ziel heeft geraakt’ en ‘jij hebt mij gezien’. Maar het kan ook anders. Mensen van wie je het niet verwacht, haken plotseling af of zien in jouw kwetsbaarheid een kans voor zichzelf. Wees voorbereid: ‘If they go low, we go high.’

Toen mijn partner na een operatie de zaal verliet en hij langzaam uit het zicht verdween, schoot er een scherpe pijn door mij heen. Het allermoeilijkste vind ik om mijn innig geliefde partner achter te moeten laten. Het was al donker op de zaal en toevallig kwam een jonge verpleegkundige naar mij toe. Ze zag mijn stille tranen, pakte mijn beide handen vast en zei met overtuiging: ‘Ook sterke mensen kunnen verdriet hebben.’ Dat was precies wat ik nodig had, zachtheid. De fase van loslaten is moeilijk, maar onvermijdelijk. In deze fase vind ik dit gedicht het allermooist:

I said to my soul, be still, and wait without hope  
 For hope would be hope for the wrong thing; wait without love  
 For love would be love of the wrong thing; there is yet faith  
 But the faith and the love and the hope are all in the waiting.  
 Wait without thought, for you are not ready for thought:  
 So the darkness shall be the light, and the stillness the dancing.

T.S. Eliot; *Four Quartets*; East Coker

**Marianne Douma** was onder andere onderwijzer in Zambia, bestuurslid bij Oxfam Novib en zelfstandig adviseur strategisch beleid. Zij overleed tijdens het ter perse gaan van dit boek.

**NANETTE (SYNDROOM VAN EHLERS-DANLOS)**  
FOTOGRAAF MARINKA GRONDEL

‘Chronisch ziek zijn  
vraagt om chronisch  
optimisme.’





*Kracht!* inspireert je om je leven met nog meer liefde en aandacht te leven.

*Kracht!* brengt een ode aan de menselijke (veer)kracht die maakt dat we, ook als we ernstig ziek zijn, toch iets van het leven willen maken, zelfs als de wil om te leven af en toe verdwijnt. Alle mensen in dit boek omarmen het leven ten volle, ondanks of juist dankzij hun ziekte. Hun inspirerende en doorleefde inzichten worden begeleid door prachtige portretfoto's, gemaakt door bekende fotografen.

Daarnaast geeft een aantal smaakmakers in denken in korte essays hun persoonlijke visie op de menselijke veerkracht.

In 2017 startte Gert Willem Haasnoot het succesvolle fotoproject *Vereeuwigd*, waarin hij de veerkracht en levenslessen van ernstig zieke mensen verspreidde via sociale media. Inmiddels deelden tweehonderd mensen hun inzichten en (veer)kracht. Ruim honderd bekende fotografen werkten belangeloos mee. Na het succes van het project met een website ([www.vereeuwigd.nu](http://www.vereeuwigd.nu)) – die in 2018 door de Koninklijke Bibliotheek werd benoemd tot Nationaal Digitaal Erfgoed – en drie (reizende) exposities volgt nu een schitterend foto-boek.

**VEREEUWIGD**  
Powered door LevenXL

**LEVENXL**  
omdat je een keuze hebt

