

LICHAAM EN GEEST

***Uitgave dienst Humanistisch
Geestelijke Verzorging in de
Krijgsmacht***





EGO



MAANDBLAD
VAN DE DIENST
HUMANISTISCH
GEESTELIJKE VERZORGING
BIJ DE KRIJGSMACHT

Najaarsnummer 1998

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Nicollé Lavigne en
Chantal Wensinck
Kees Roza
Leo van Bergen
Willy Lohmann
Arend van Dam
Jan den Boer
Eric Stam
Jan Nauts

EINDREDACTIE:

Klazien van Brandwijk Wiltjer
Joan Merens

OORSPRONKELIJK IDEE EN VOORBEREIDING:

Irma Jacobs

REDACTIESECRETARIAAT

Fred Wilkens

CORRESPONDENTIE ADRES

Postbus 3003
MPC53N
3800 DA Amersfoort

FOTO VOORPAGINA:

Gerard van Erkelens

DRUKKERIJ

Brouwer Offset Utrecht b.v.

UITGAVE

Bureau
Hoofdkrijgsmachtraadsman
Oranje Nassaulaan 71
3708 GC Zeist
tel. 030-6914436

Inhoud

- 2 Voorwoord\ **JOAN MERENS**, Balans tussen 2 culturen\ **Kees Roza**
- 3 Jan Nauts
- 4 Gedicht: **DE ARROGANTE GOD IN MIJN GEDACHTEN**\ **Jan Nauts**
- 6 **Hans de Waal**, **SERGEANT LDV**
- 9 **Carola Oostindjer**, **KAPITEIN-ARTS**
- 10 **René Hondelink**, **LUITENANT-KOLONEL**
- 12 **Wim de Haas**, **ADJUDANT**
- 14 **Ernst Rollfs of Roelofs**, **LUITENANT KOLONEL**
- 16 **David Geuzebroek**, **KORPORAAAL I**
- 18 **Marjon Blauw**, **ADELBORST**
- 20 **Roy Denslagen**, **MATROOS 3**
- 22 **Hennie Don**, **ADJUDANT**
- 24 **Anniek Reiff**, **LTZ AI**
- 26 **Ted de Lang**, **MARECHAUSSEE 4E KLASSE**
- 28 **Harry Klappers**, **MAJOOR**
- 30 **Janneke Bruinsma**, **KORPORAAL I**
- 32 **Het bezoek**\ **WILLY LOHMANN**
- 34 **Het Post Cambodja Klachten Onderzoek**\
KLAZIEN VAN BRANDWIJK-WILTJER
- 37 **De orennmaffia**\ **LEO VAN BERGEN**
- 38 **Lichaam en geest in het perspectief van goed en kwaad**\
LEGERPREDIKANT Erik K. Stam
- 40 **Een reactie op Ziek van Defensie**, **VAN OSKAR VAN DER KROON**\
JAN DEN BOER
- 41 **Rauwkost**\ **THOMAS BOERMA**
- 41 **Raadslieden - WAAR EN WIE**

"Terug van weggeweest" een EGO special over
veteranen, is nog verkrijgbaar

Inleiding

Het thema van deze EGO biedt vele invalshoeken. Het gaat in dit nummer vooral om de invloed het lichaam op de geest en andersom. Om balans tussen beiden en over wat die balans kan verstoren. Daar blijken de mensen die aan het woord komen toch heel verschillend over te denken.

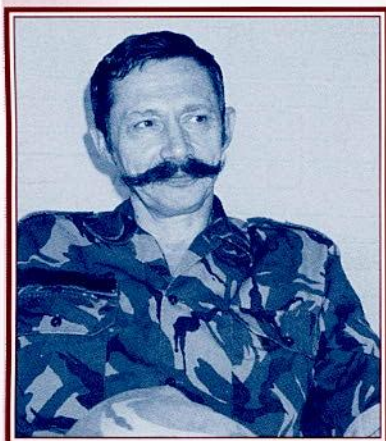
In veel godsdiensten speelt de geest een rol, een geheel eigen rol. Dan is het niet de geest van de individuele mensen, maar van een godheid, van een idee, van alle mensen samen. Daar gaat het hier nadrukkelijk niet over. Ondanks het feit dat allerlei hedendaagse stromingen, zoals new age, natuurlijk niet aan het humanisme voorbij gaan, blijft het toch een humanistische opvatting dat lichaam en geest van de mens zelf bepalen hoe het leven van het individu en van de mensen samen er uit ziet. Niets buiten de mens zelf dus.

Lichaam en geest: bij lichaam kunnen wij ons wat voorstellen, maar wat bedoelen we met geest? Is dat de psyche van de mens zoals psychologen bedoelen, of de ziel van de mens, alles wat "tussen de oren" zit, de levensovertuiging,

normen en waarden? Ik denk dat iedereen in deze EGO daar een eigen beeld bij heeft: de militairen een ander dan de geestelijk verzorgers; de medewerkers van het instituut voor vredesvraagstukken een ander dan de stripteekenaar; de onderzoekers van de Post Cambodja klachten een ander dan Oscar van der Kroon die het boek ZIEK VAN Defensie schreef. Het gaat hun allen over de beide manieren van voelen van mensen: je ziek of gezond voelen aan de ene kant, je gelukkig of ongelukkig voelen aan de andere.

Twee studenten van de Hogeschool voor Journalistiek hebben..... interviews afgenomen bij militairen uit alle krijgsmachtdelen en door de rangen heen. Zij hebben aan allen dezelfde vragen gesteld en opgeschreven welke indruk deze persoon op hun maakte. Dit geeft een beeld van wat militairen vinden van de invloed (en het belang) van lichamelijke fitheid voor hun geestelijk welzijn. Een legerpredikant en een raadsman geven eerder een omgekeerd beeld. Dan zijn er nog een paar artikelen met een eigen invalshoek en een kort verhaal, hopelijk genoeg om de lezer zowel tot enige ontspanning als inspanning te brengen.

Joan Merens



Lichaam en geest, balans tussen 2 culturen.

In de mystieke sfeer van het verre Oosten ben ik in balans, hier lukt dat zelden." Aan het woord is Huub Landzaat, adjudant bij het SVV (School voor vredesmissies) in Amersfoort.

Als Indische Nederlander maakt hij de indruk hier niet echt te kunnen aarden.

In zijn eigen woorden: lichaam en geest dat is de wisselwerking. Als het lichaam "standaard" is uitgevoerd, beheerst de geest het lichaam. Innerlijke gemoedstoestanden beïnvloeden je lichamelijkeheid. Als je blij bent, kun je de hele wereld aan. Ben je bedroefd, dan wordt je lichamen afgeremd. Er is sprake van een voortdurende wisselwerking van lichaam en geest.

Als ik hem vraag hoe het is om tussen 2 culturen op en neer te pendelen zegt Huub:

"In het Oosten (m.n. in Indonesie) worden mijn zintuigen op een positieve manier geprikkeld. Dat lukt hier niet. Het plezier in mijn werk haal ik weliswaar uit kleine dingen, maar in het Oosten voel ik mij meer in balans. Dat heeft te maken met de waarden en normen die in het verre Oosten anders zijn dan in Nederland. Het stoort Huub dat de mensen hier niet of nauwelijks beseffen hoe rijk ze zijn. Het gegeven dat er dagelijks water uit de kraan komt, waar je het in de kampong uit de put moet halen. We vinden hier alles maar vanzelfsprekend. Hij herinnert me aan de verwondering van de in Amersfoort getrainde Botswani (Botswana zou leopard tanks overnemen, wat uiteindelijk door Duitsland gevetoed werd), over veel zaken die wij als vanzelfsprekendbeden zijn gaan beschouwen. Huub doet me even

denken aan die militairen die, terugkomend uit het uitzendgebied, ook moeite hebben met aanpassing aan onze cultuur van overvloed. Huub vervolgt: "Het Oosterse principe van Ying en Yang en het voortdurend streven naar harmonie verdraagt zich slecht met de wijze waarop de defensieorganisatie anno 1998 met Zijn mensen omgaat. We moeten allemaal wel eens dingen doen waar we niet achter staan, maar ik heb het gevoel dat ik me nu voortdurend aanpas om te overleven.

Een aziat zal steeds proberen jou je gezicht te laten behouden. Hier is de cultuur er op gericht je tot de enkels af te breken. Je ziet dat ook aan de wijze waarop we in het westen niet ouderen omgaan: die bergen we op. In Indonesie genieten ouderen het respect dat ze toekomst".

Terugkomend op het thema van ons gesprek, "lichaam en geest", zegt Huub dat hij in het verre Oosten zijn zintuigen open kan zetten. Daarom gaat hij er zo vaak als mogelijk naar toe. Met name in Indonesie sponsort Huub weeshuizen. Behalve geld stuurt hij speelgoed. Overal waar hij komt zoekt hij weeshuizen op en vertelt de kinderen over het bestaan van de verschillende culturen. In Kampongs waar hij regelmatig komt staat hij bekend als "Pak Raden", de prins uit vele Indische sprookjes. Hij legt mij nog uit dat vele Kampong-bewoners hem zo zien vanwege de -inderdaadopvallende uiterlijke gelijkenis met de sprookjes figuur.

"Ik kan me daar ontplooiën, en hier niet", zegt Huub nog eens met nadruk. Daar ben ik in evenwicht, is er sprake van balans tussen lichaam en geest Tenslotte eindigt in de sprookjesvertellingen het spel tussen prins en demon, goed en kwaad, altijd onbeslist.....

Kees Roza.

Geest en lichaam.

Even naar jezelf kijken levert al snel de conclusie op dat de geest en het lichaam alles met elkaar te maken hebben.

Als ik iets moet doen waar ik niet achter sta dan betaal ik daarvoor in de vorm van spanning een, ook, lichamelijke prijs. Ga ik niet goed voorbereid op examen dan ben ik nerveuzer dan wanneer ik mij competent voel. Na een bijna-ongeluk breekt mij het zweet uit en het hart bonst. De spreekuren van artsen lopen vol met mensen die klachten krijgen van de wijze waarop ze moeten leven en werken.

Het is mogelijk om onder invloed van een hypnotische suggestie een brandblaas te krijgen zonder dat je je brandt aan een heet voorwerp. Als artsen een positieve verwachting uitspreken over het verloop van een genezingsproces verloopt het genezingsproces voorspoediger. In navolging van arts en psycholoog kunnen we deze verschijnselen, waarvan voor sommige een sluitende verklaring bestaat, psychosoma-tisch of psychisch noemen.

Waar bevindt zich dan de geest? Laten we naar het eerste voorbeeld kijken. Daar bevindt de geest zich in het er niet achter staan. Waar ik wel of niet achter sta is een gevolg van een meer of minder samenhangende groep van gedachten, keuzen, verwachtingen, oordelen en overtuigingen. Afhankelijk van de mate en het soort van samenhang tussen deze spreken wij van levensvisie, levensbeschouwing, religie of geloof.

Zonder uitzondering besteedt iedereen een deel van zijn bestaan aan het tot stand komen van gedachten over wat hoort, wat goed is, hoe de wereld hoort te zijn, wat zinvol is, wat voor betekenis het leven heeft of gebeurtenissen daarin, welke keuzes gemaakt moeten worden. Daar leren wij over en wij ontwikkelen onszelf daarin. Over wat die geest is en hoe die in de mens komt en eventueel wat er bij de dood mee gebeurt, kun je van mening verschillen, hetgeen op zichzelf alweer deel uitmaakt van de levensbeschouwing. Ook over de inhoud van de overtuiging of visie en het eruit voortvloeiend gedrag kun je aanmerkelijk van mening verschillen. Voor het verloop van mijn verhaal volstaat als wij herkennen dat een mens een hele set van gedachten, aannames en overtuigingen heeft die hem in staat stellen iets te vinden van mens, wereld en leven, te oordelen en betekenis te geven.

Een actueel voorbeeld vinden wij in de uitzendingen.

Dat schokkende gebeurtenissen nog lang in geest en lichaam kunnen nawerken is bekend. De angst tijdens levensbedreigende situaties kan deze verschijnselen verregaand verklaren. De angst verklaart echter zichzelf niet en zeker niet de manier waarop wij tegen zo'n gebeurtenis aankijken. De wereld staat op zijn kop. Wat er gebeurt hoort niet. Kan niet, valt niet te ver-

klaren, roept grote vragen op in het kader van je levensbeschouwing en je eigen leven. De vrouwelijke officier die getuige wordt van een verkrachting door militairen van een ander leger, de commandant die zich, vanwege de verbinding, van zijn vastgelopen voertuig verwij-dert en er getuige van wordt dat een granaat zijn voertuig en manschappen treft, de vader die bij een geopend massagraf een kind ziet bovenkomen met de handen op de rug gebonden, de jongere die het dode lichaam van een oude man waarneemt. Ook gebeurtenissen die niet schokkend zijn in de engere zin van het woord kunnen een behoorlijke spanning oproepen in het veld van betekenis en overtuiging. Blote kindervoeten in de sneeuw van Dyarbakir, de totaal kapotgeschoten wijk Dobrinje in Sarajewo en het besef dat hier mensen leefden en leven, Kroatische schoolkinderen die tegen een militair van Indonesische afkomst scheldend de middelvinger opheffen, machteloos moeten toezien bij de discriminatie door lokale politie, de grenzeloze armoede van vluchtelingen zien, in de hitte van Ruanda water drinken en daarmee een toestroom van dorstige kinderen veroorzaken.

Wat ons zinloos voorkomt, onrechtvaardig, in strijd met hoe het hoort te zijn kan heftige geestelijke en lichamelijke reacties oproepen en vraagt om verwerking en genezing van lichaam en psyche in het kader van ordening binnen onze levensbeschouwing.

Is de rol van het lichaam dan slechts beperkt tot lichamelijke reacties en eventueel voertuig zijn van de geest, vergeet ik de vreugde, de pijn en de invloed van het lichaam op het geestelijk welbevinden?

Nee, gedurende het schrijven van dit stuk bevond mijn denkende ik zich in mijn lichaam en was ik het. Mijn vingers volgden op de tekst-verwerker de commando's van mijn hoofd en bij de toiletgang volgde mijn denkende ik de commando's van mijn lichaam.

Over wat er met mij gebeurt als dit lichaam mij niet meer kan dragen durf ik geen uitspraak te doen, ik ga er, gemakshalve, voorlopig van uit dat wij nog wel even samen blijven.

Jan Nauts.

De arrogante god in mijn gedachten.

Zittend in de zetel van mijn
lijf maakt de lamme verre
reizen kan de blinde verre
kijken bij de dove ruist een
vlinder in het oor neem ik
mij veel besluiten voor.

kan ik eeuwigheid denken
mij verbazen over een oud
gezicht in de spiegel en een
gedicht aan niets ontsproten

ik
ik
ik
kan en ben
word wakker
wil en doe
loop en zie
nog ben
ik
ik

Slechts een ding vraag jij
mijn geest
dat dit lichaam
je lang nog
mag dragen.

Jan Nauts



“MENS SANA IN CORPORE SANO”

=

**(EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND
LICHAAM)**

MILITAIREN OVER LICHAAM EN GEEST

Nicolle Lavigne en Chantal Wensinck., twee studenten in de Journalistiek
confronteerden dertien militairen met de vraag: Wat betekent 'Een gezonde
geest in een gezond lichaam' voor jou?

Militairen vertelden over:

- Grenzen verleggen
 - Vrije tijd en vakantie
 - Verveling
 - Opleidingseisen
 - Geestveruimende middelen
- en
- Verantwoordelijkheid



Naam: Hans de Waal

Rang: sergeant LDV

Functie: financieel manager bedrijfsrestaurant

Leeftijd: 47

Bot'er

Gezonde geest in een gezond lichaam is een kreet die je bij de marine heel veel hoort. Mensen die vaak onderhevig zijn aan allerlei druksystemen, stresssystemen, wat je zoal niet hebt in het dagelijkse leven. Als je dat voor jezelf in de gaten houdt en toch wel regelmatig wat aan sport doet. Je geest die zit opgesloten en die kan er dan uit en je lichaam is dan ook gezond. Het gaat gewoon samen. Ik ben het helemaal eens met de stelling.

Je moet zelf persoonlijk een evenwicht vinden tussen je lichaam en geest. Ik denk dat ze beiden even belangrijk zijn. Ik sport zelf niet zo veel. Zo'n één à twee keer in de week en het gebeurt ook wel dat ik een keer niet sport. Het is nu weer ideaal weer om te tennissen en dat doe ik regelmatig. Om geestelijk gezond te blijven, vind ik lezen wel plezierig. Vaak hebben de boeken die ik lees met mijn werk te maken in verband met cursussen. Je wordt op een steeds breder vlak ingezet en je moet je die dingen eigen maken en dat doe ik door er veel over te lezen. Ik zit nog maar kort in deze functie. Ik verwacht dat ik nog diverse cursussen ga krijgen want meestal is de logische volgorde: eerst iemand een opleiding geven en dan gaat ie een baan vervullen.

Bij de marine vind je dat vaak net andersom.

Wat ik thuis doe, hangt af van het weer. Thuis kan ik doen en laten wat ik wil, dan kan ik zelf mijn tijd indelen. Op je werk heb je natuurlijk vaste afspraken lopen. Ik ontspan me thuis door lekker afgezakt voor de televisie te gaan hangen. Of ik pak een leuk boek of een fatsoenlijk tijdschrift en ik zet die radio eens een keer aan. Dan kom je erachter dat er ook goede muziek op de radio is. Wat wandelen doe ik ook regelmatig of fietsen. Ik vind het belangrijk om thuis alles van me af te zetten en dingen te gaan

doen waar ik zin in heb. Als ik me thuis inspan is dat bijvoorbeeld door wat te klussen. Er moet nog een dakkapel geschilderd worden. Op zich moet je in conditie zijn. Hoe je dat doet moet je zelf maar zien. Je kunt één à twee uurtjes in de week sporten 'als de dienst het toelaat'. Dat is een heel rekbaar begrip. Jongens en meiden vragen dan of ze mogen gaan sporten. Ik vind het best maar hetgeen wat ze 's middags moeten doen moet wel af zijn.

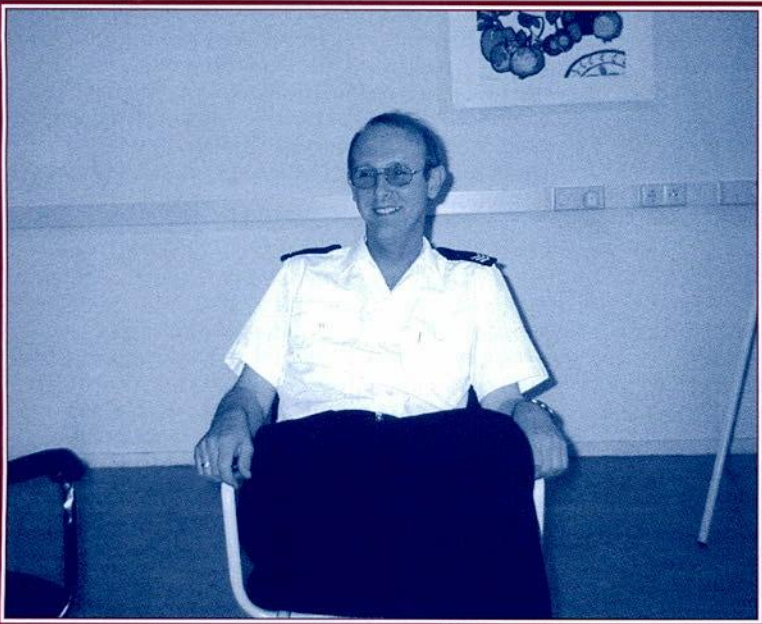
Zowel thuis als op mijn werk verveel ik me weinig. Op je werk kom je wel eens een vijf of tien minuten tegen dat je iets eigenlijk te vlug gedaan hebt. Later wreekt het zich toch doorgaans weer. Als je dan later iets tegenkomt van hé, dat heb ik daarstraks eigenlijk te snel gedaan en dan heb je iets over het hoofd gezien. Dat schiet dan niet op. Thuis verveel ik me ook niet. Laat ik het zo zeggen: ik kom vaak tijd tekort. Ik zie gerust kans om op een zaterdag drie of vier kranten te lezen. Ik neem daar een hele middag of ochtend voor. Ik vind het ook leuk om met buurtbewoners af te spreken om te gaan tennissen. Helaas is mijn vaste tennispartner even niet in staat om te tennissen. Ik ben er niet zo stuk van om in mijn eentje de tennisclub binnen te lopen, met wildvreemden vind ik dat niet zo leuk. Als er niemand is om mee te gaan tennissen, denk ik dan maar weer een andere keer en ga ik thuis wat doen.

Er mag hier op de kazerne geblowd worden? op straffe dat je er gelijk uitgaat. Het mag niet. Ik heb anderhalf jaar geleden op een schip in de Westhaven gezeten en daar heb je veel makkelijker de gelegenheid, met al die eilandjes in het Caribische gedeelte, om wat troep te kopen als je

daar zin in hebt. Dat is een paar keer gebeurd en mensen zijn ook ogenblikkelijk teruggestuurd naar Nederland. Er wordt dan een procedure opgestart en ze zijn binnen een half jaar tot een jaar weg. Op de kazerne mag het niet. Wat je in je vrije tijd doet, moet je zelf weten maar ik denk zeker niet dat ze je het aanraden. Ik zou iemand er zeker op aanspreken als het mensen zijn die in mijn bedrijf werken. Dan zou ik wel even vragen wat ze op dat moment aan het doen zijn. Daar kunnen ze een antwoord op geven of niet. Maar ik wil niet zeggen dat, omdat ik bij deze 'zeeverkenner' werk, ik

Je moet zelf persoonlijk een evenwicht vinden tussen je lichaam en geest. Ik denk dat ze beiden even belangrijk zijn

Gezonde
geest in een
gezond
lichaam



op neer. Meestal gaat dat. Ook nu, ik wordt wat ouder, het gaat wat minder flexibeler zeg maar. Toch gaat het goed. Toen ik bij de marine kwam, was ik nog vrij jong, achttien of negentien. Dan ben je heel plooibaar. Dus eigenlijk ben je zo opgevoed. Je hebt een stukje basis van thuis meegekregen, dat wordt dan overgenomen. De marine was toen helemaal nog een besloten clubje. Zo ben ik opgevoed. Ik heb er nooit problemen mee gehad.

Vroeger had ik veel te maken met dienstplichtigen. Ik had liever te doen met dienstplichtigen omdat die doorgaans toch iets beter waren opgeleid dan de beroepsmensen die nu binnenstromen. Je merkt gewoon dat iemand die een HAVO of VWO in zijn achterzak heeft, die pikken dingen eerder

op en er zit vaak wat meer logica in. Als mens zijnde maakt het geen verschil met lager opgeleiden. Het opleidingsniveau mag best wel iets opgekrikt worden. Bij de toelating vind ik de intelligentie belangrijker. Conditie is niet hoogst noodzakelijk, maar ze moeten er zelf aan gaan werken om dat een beetje bij te halen. Persoonlijk vind ik dat er binnen de marine weinig aandacht aan de conditie wordt besteed. Vroeger had je verplicht één of twee uur in de week sport. Dat is al jaren niet meer zo. Dat is ergens een goede zaak. Maar geef de mensen dan ook duidelijke regels. Je kunt één of twee uur in de week gaan sporten. Diverse dienstchefs komen dan bij me met de vraag mogen we gaan sporten? Ja, ga je fiets maar naar huis brengen. Zo gaat dat dan. Ik zie mensen die wat ouder zijn, die roken en drinken en hebben een

buikje. Dat kan toch niet. We zijn een krijgsmacht. De marine is veranderd in een werkgever. De scherpe ideeën van

goede conditie hebben en wat heb je zoal niet meer nodig dat is ook afgezaakt.

Kunnen lichamelijk gehandicapten binnen de marine functioneren? Op zich is dat een hele

Je wordt voor een klus weggestuurd en je moet het met die lui maar zien te klaren. Je leeft dag en nacht op elkaars lip ongeveer.

Een mens is een mens.

leuke vraag die in de burgermaatschappij goed tot zijn recht zou komen. Iemand die een salaris krijgt moet daar een tegenprestatie voor verrichten. Zo werkt het beloningssysteem. Iemand die gehandicapt is, kun je niet op een schip mee laten varen. Vooral op een oorlogsschip niet. Dat gaat niet. Hoe moet je zo iemand bij de krijgsmacht inplannen met een bevorderingsrace? De minister loopt altijd te brullen dat de besten op de beste plaatsen komen. De besten komen bovendien. Dan zeg ik dat kan niet. Dat zou niet kunnen, denk ik. Maar voor het uitvoeren van een job? Waarom moet je die mensen dan een militaire status geven? Ze kunnen ook als burger hier aan de slag. Die kun je niet verplichten om te gaan varen. De rijksoverheid loopt te brullen dat een bepaald percentage van je werknemers gehandicapt zou moeten zijn. En wie heeft nu de minste werknemers op dat gebied? Precies! De overheid. Ze propageren het wel, maar ze doen er niks aan. Dat vind ik wel een beetje jammer, maar je doet er niets aan. Als ik aan boord van een varend schip zit heb ik een stuk of tien functies. Ik ben een stukje brandweerman, ik ben een stukje regelaar. Je moet heel mobiel zijn. Het is heel cynisch wat ik nu zeg maar ga eens op een M-fregat kijken. Daar heb je een centrale gang en daar heb je zo'n tien à twaalf flinke verhogingen inzitten in verband met de waterkeringen. Dat gaat lekker makkelijk met een rolstoel? Dat kan absoluut niet. En met al die bezuinigingen die het nieuwe kabinet wil gaan doorvoeren. Ze willen van 21.000 naar 14.000 terug, dat is toch een aanzienlijke hoeveelheid.

Ik vind dat je zelf verantwoordelijk bent. Het is je eigen lichaam. Daar ben je zelf in gehuisvest. Een mens is een mens. Ik vind een biertje ook lekker. Ik heb vroeger gerookt als een schoorsteen. Maar ik dacht ik stop er maar mee, want dat gaat niet goed zo. Ik denk dat je uiteindelijk ook zelf verantwoordelijk bent voor je geestelijke conditie. Maar ik zit natuurlijk op een hele makkelijke stoel. Iemand die met zichzelf helemaal in de knoop zit, waarom dat komt? Dat kan ten dele door de werksituatie zijn gekomen. Maar het is een druppel effect. 1/3 deel van je dagdeel dat werk je, 1/3 deel dat slaap je. Waar trek je nu een grens. En wat is een verantwoordelijkheid in die periode. Wat wel zo is, mensen werken acht uur per dag, maar dat is meer. Ik lees thuis ook wel in boekjes van cursussen. Dan gaat het eigenlijk gewoon door. Als je zelf problemen aan ziet komen, moet je daar wat tegen doen.

Op het schip is het een andere situatie. Je moet je zelf afvragen wat bak ik er van? Kan ik dit wel

aan? Dat moet je ervaren. De ontspanningsmogelijkheden die je hebt als je vaart die zijn beduidend minder. Er wordt je enorm veel opgelegd. Schepen die voor langere tijd weggaan daar proberen we wel hetzij een pater, dominee of humanistisch raadsman of raadsvrouw aan boord te hebben. En die kan dan de eerste 'pleister' uitdelen. Door gesprekken te hebben en goed te luisteren wat er gaande is. Dat is heel belangrijk natuurlijk. Lukt het echt niet en gaat het werk van de betrokkene eronder lijden, dan gaat hij de eerstvolgende gelegenheid die zich voordoet gewoon terug naar Nederland. Dat gebeurt. 55 van de 170 man gingen er bij ons terug. En dat zijn drankproblemen, relatieproblemen en onderlinge relatieproblemen aan boord. Drankgebruik is in onze cultuur redelijk geaccepteerd. Als je aan het varen bent mag je drie biertjes op een dag. Dat is toegestaan. Daar wordt ook opgelet. Ik zit zelf in het voedingsaspect. Iedere morgen maak je daar een rapportage over. Dit had ik als beginvoorraad en dit heb ik nu. Dit is er verbruikt. We hebben zoveel mensen aan boord. Dus er mag niet meer verbruikt zijn als? Een keurige rapportage wordt er gemaakt en die gaat elk kwartaal naar de baas hier in Den Helder. Ik vind dat een goede zaak. Als ik 's avonds op bed lig en er breekt brand uit dan kan ik moeilijk met vijftien bier in mijn mik hulp gaan bieden. Maar ik kan ook niet zeggen: bel 1-1-2 maar. Dus ik vind het een goede zaak dat er beperkt

gedronken mag worden. Aan de andere kant: zo gauw je in een haven ligt dan zegt de commandant van zo'n schip, als de mensen een drankje nuttigen laat ze als ze dat willen maar een flink biertje nemen. Ja, waar blijf je dan met je zogenaamde alcoholmatigingsbeleid? Dat is verschuiven wat je doet.

Aan de ene kant

begrijp ik het wel hoor. Als er rottigheid van komt dan heb je dat aan boord dan hou je het binnenshuis en niet op de wal. Want dan krijg je er politie bij en de ambassade; een hoop toestanden ga je dan krijgen. Er zijn wel spanningen op een schip. En sommige ontspannen zich door middel van een biertje. Dat vind ik waanzin.

Chantal

Kenmerken:

- **praat graag**
- **sterke eigen mening**

Kenmerken:

- **praat graag**
- **sterke eigen mening**

Naam: Carola Oostindjer (30)

Rang: Kapitein

Functie: Arts

Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden. Iemand die lichamelijk goed in elkaar zit, zal zich goed voelen. En als je geestelijk goed in elkaar zit ook. Als het met een van de twee niet goed gaat, dan heeft dat invloed op de ander. Als iemand geestelijk in de knoop zit, dan zal zich dat vaak uiten in lichamelijke klachten.

Daarom moet je als arts bij lichamelijke klachten ook heel erg alert zijn op het geestelijke dat meespeelt. Persoonlijk vind ik lichaam en geest allebei belangrijk. Ik besteed de laatste tijd wel wat weinig tijd aan sporten. Je merkt ook dat als je veel stress hebt of je hebt het te druk met je werk of andere dingen dat je dan sneller moe bent. Maar andersom geldt het natuurlijk ook: als je fysiek veel gedaan hebt dan kan je geest wat minder hebben. Of juist de andere kant, als je fysiek goed in elkaar zit kun je geestelijk meer hebben. Er bestaat absoluut een wisselwerking, die twee dingen hebben heel veel met elkaar te maken. Om zelf lichamelijk gezond te blijven sport ik, ik rijd veel paard en af en toe zwem ik of tennis ik. Zo probeer ik het lichamelijke aspect een beetje op peil te houden.

Ik ben gelukkig getrouwd, mijn man is ook arts en dat heeft natuurlijk invloed. Als dingen op het werk mij aangrijpen of als ik het ergens moeilijk mee heb, dan kan ik dat thuis heel makkelijk vertellen. En alleen al door het vertellen aan iemand die het begrijpt scheelt dat enorm veel, je wordt door elkaar opgevangen. Ik heb in de loop der tijd wel geleerd om mijn werk zoveel mogelijk hier te laten en thuis weinig of niet aan het werk te denken. Die tijd is voor mezelf, maar natuurlijk ook voor vrienden, familie, enzovoorts.

Als we op vakantie gaan wisselen we de dagen zoveel mogelijk af. De ene dag doen we rustig aan en de andere dag zijn we echt actief bezig. Dan gaan we zwemmen, zeilen of bergwandelingen maken. Ik kan niet de hele vakantie er keihard tegenaan, dat wordt me teveel. Maar ik zou ook niet de hele vakantie op het strand kunnen blijven liggen. Ik verveel me niet snel. Ik lees alles wat in mijn handen komt, ik ben helemaal dol op lezen. Er zijn geen boeken die ik niet lees.

Na de schoolbanken ben ik vrijwel direct het leger ingegaan en tijdens de AMO heb ik best grenzen verlegd. Ik ben fysiek niet zo heel sterk. Ik rijd wel paard, maar daar krijg je niet zo'n erg goede conditie van. We moesten klimmen en ik heb nogal hoogtevrees, dus om dat te doen moest ik mijn grenzen verleggen. Ik had helemaal geen zin om te klimmen en het ging ook verschrikkelijk moeilijk. Maar als ik kijk naar wat er wel gelukt is, is het toch heel erg meegevallen. Ik werd wel iedere keer aan het handje gehouden door de instructeurs, die ook vaak zeiden dat ik niet op moest geven. Achteraf verbaast het me dan toch hoeveel je eigenlijk kan. Ik ben nog wel van plan om ooit nog eens de dodemansrit te gaan doen. Dan moet je vooro-

ver naar beneden met je armen gespreid op een touw en dan zo naar beneden zoeven. Tijdens de opleiding kon je dat ook doen, maar dat ging me toch iets te ver. Eigenlijk best gek dat ik het niet durfde, want je bent heel goed beveiligd. Zelfs als je eraf dondert blijf je nog hangen. Het is een van de veiligste dingen die je kunt doen. Maar probeer je geest dat maar eens te vertellen als je vijftien meter hoog op een touw ligt. Probeer tot je door te laten dringen dat er niks kan gebeuren. Dat is het grensverleggende.

Ook met de zwaardere fysieke inspanning van marsen en hardlopen heb ik mijn grenzen verlegd. Ik ben mezelf bij een terreinmars een keer flink tegengekomen, toen ging het echt helemaal niet meer. Het kader heeft me er toen overheen geholpen. Men probeerde me er doorheen te praten. Maar eigenlijk wilde ik dat helemaal niet. Ik vond dat ze zich er niet mee moesten bemoeien en dat ik het zelf wel zou doen. Op zo'n moment ben je gewoon kapot en reageer je helemaal verkeerd. Achteraf denk ik: waarom deed ik zo moeilijk op dat moment?

In het werk zelf valt het wel mee. Ik heb verschrikkelijk veel geleerd, want groen uit de schoolbanken en dan meteen zelfstandig werken.... Grensverleggend is het niet echt geweest. Ik ben mezelf mentaal in het leger nog niet tegengekomen, dat is allemaal wel meegevallen. Het werk in het ziekenhuis (co-schappen) is dan toch mentaal zwaarder.

Ik ben mentaal sterker dan fysiek. Als ik fysiek gebroken ben en er is niemand om me die mentale push te geven dan kap ik ermee. Wat dat betreft liggen mijn grenzen fysiek heel erg laag. Maar mentaal liggen mijn grenzen enorm hoog, ik kan mentaal heel veel hebben.

Toen ik aangenomen werd bij de Landmacht zat ik fysiek eigenlijk onder de norm. Voordat ik begon ben ik wel heel hard gaan trainen om er wel te komen. Tijdens de opleiding heb ik de norm goed bereikt, ik heb de Coopertest gehaald. Ik denk dat de opleidingseisen gehandhaafd moeten blijven. Als ik kijk naar mensen in het schoolbataljon die binnen zijn gekomen met net te lage eisen, die krijgen het toch heel, heel moeilijk en heel zwaar. En daar doe je ze eigenlijk geen gunst mee.

Nicolle

- Kenmerken:**
- zachtjes praten
 - keurig praten
 - vond het best eng om een interview te geven
 - gezellig
 - geïnteresseerd in andere mensen

Persoonlijk
vind ik
lichaam en
geest
allebei
belangrijk

Naam: René Hondelink (51)

Rang: Luitenant Kolonel

Functie: Commandant opleidingsbedrijf

De activiteiten in de sport geven zoveel afleiding dat automatisch de geest daardoor weer gescherpt wordt. Momenten die er zijn wanneer je in de vrije natuur alleen loopt geven je het gevoel dat alles toch betrekkelijk is. Een enkele keer ga ik heel diep, dan zeg ik: "wat stel je je eigenlijk voor in deze wereld? En waar maken we ons nu allemaal druk om?" Dat is het beeld wat bij mij te voorschijn komt. Het is uitermate belangrijk dat lichaam en geest in evenwicht zijn. Het hele leven is een vorm van balans: verdriet wordt afgewisseld met geluk, plezier in het werk wordt afgewisseld met soms vervelende zaken, maar we weten dat er altijd weer een positief bericht tot je komt. Je moet proberen om die balans weer terug te vinden. Soms schiet je door naar de ene kant en soms schiet je door naar de andere. Als je vertrouwen hebt in die balans, dan kun je daar heel erg je voordeel mee halen. Van nature ben ik opgegroeid met de sport. Ik heb vele momenten gehad dat het niet meezat. Door te praten met anderen werd ik ondersteund om door te zetten of dingen van een andere kant te bekijken. De sport brengt je tot nadenken, je hebt momenten dat je al sportende bepaalde dingen tot de ware proporties terug kunt brengen. En dan kom je gaande weg weer in die balans situatie.

Het is uitermate belangrijk dat lichaam en geest in evenwicht zijn

Behalve dat ik zelf veel aan sport doe, train ik ook de jeugd. Soms halen kinderen het bloed onder je nagels vandaan, maar aan de andere kant krijg je ook een heleboel terug, als iets goed lukt. Ook heb ik mijn eigen kinderen getraind in de atletiek. Dat speelt in mijn niet militaire leven een belangrijke rol. Het is tegelijkertijd een groot stuk ontspanning. Als ontspanning ben ik ook heel erg bezig met mijn gezin. We hebben drie kinderen, drie zonen waarvan alleen de jongste (13 jaar) nog thuis woont. En dat slokt veel energie op.

Ik leef intens, ik ben nauw betrokken bij mijn werk en bij de mensen in de organisatie. Als ik 's avonds thuis kom, ga ik graag op de bank zitten om te ontspannen. Ik verveel me geen moment.

Hoe ik mijn dag begin? Als ik opsta, pak ik een bord eten en ga altijd even voor het raam zitten en dan kijk ik naar buiten. Voordat ik aan de slag ga, loop ik eerst door de tuin heen en dan bekijk ik wat de vooruitgang in de natuur is geweest. En dat brengt me dan een bepaalde rust, dan kan ik er de hele dag weer goed tegen aan. In de natuur kom je terug tot de betrekkelijkheid van alle dingen.

Sport is voor mij grensverleggend, ik doe zelf nog veel aan wedstrijd sport. Als je een goed gestel hebt, kom je automatisch boven drijven. Ik doe nog aan kampioenschappen mee, bijvoorbeeld hoogspringen. Vanuit die positie ben je dus steeds grensverleggend bezig. Het grappige is dat bij een loper zijn prestatie afneemt naarmate hij ouder wordt. Ik ben op 'veterane' leeftijd (veertig) begonnen met hoogspringen. Ik heb me allerlei sprongen aangeleerd en ben het steeds verder gaan verfijnen. En het gevolg is dat je een bepaalde prestatie neerzet. En er zijn nog zoveel dingen te leren, dat je toch iedere keer die uitdaging hebt om die elementen te verbeteren.

Ik denk dat de geestelijke fitheid eigenlijk altijd een geweldige invloed heeft op de lichamelijke fitheid, het is een wisselwerking. Als ik diep in de put zit en ik moet me op gaan peppen voor de honderd meter, dan kan me wel eens het gevoel bekruipen van: waar doe ik het nou allemaal voor? En dan kan het gebeuren dat ik die honderd meter heel erg belabberd ga lopen. Je hebt een balans nodig, een balans tussen geestelijke en lichamelijke fitheid.

Ik ben wat dat betreft vrij evenwichtig. Ik heb weinig wedstrijden gehad waarin het helemaal niet meezat. Een voorbeeld van wat ik afgelopen keer met een kampioenschap heb meegeemaakt is het volgende: Als veteraan kom ik in de categorie vijftig jaar en ouder terecht. Vanwege het aantal deelnemers had men de groepen 40, 45 en 50+ bij elkaar gedaan. We moesten speer gaan werpen. De mensen die jonger waren, wierpen de speer ongeveer zestig meter. Vervolgens moest de categorie vijfenveertig jaar en daar liepen de prestaties iets meer terug. Uiteindelijk moest de categorie vijftigplussers werpen. En de afstandsworpen van de jongeren beïnvloedden me in zoverre dat ik begon te denken dat het eigenlijk helemaal geen zin had om te proberen die afstand te werpen. Ik was niet gemotiveerd om die speer voorbij de zestig meter te gooien. Het resultaat was dus ook niet zo geweldig. Toen ben ik na gaan denken hoe dat nou eigenlijk kwam. Ik had niet zoveel op de andere categorie moeten letten, maar ik had voor mezelf moeten werpen. Natuurlijk heb ik ook wel eens gehad dat ik een

goed gevoel had en dat het ook een stuk beter ging. Bijvoorbeeld als iemand die altijd hoger springt dan ik een keer de lat eraf gooit bij een hoogte die ik al had gesprongen. Dat pept je op, ik kan dan met nog meer enthousiasme een hogere sprong halen. Daar kun je dus ook je positieve impuls uit halen.

Op mijn werk staat de mens centraal. Ik heb vele functies gehad waarin ik organisaties heb mogen veranderen. Zoals hier op het opleidingscentrum, waar je als het ware een nieuw huis bouwt. Waarbij ideeën die je hebt in praktijk probeert te brengen. En vervolgens aftasten of de ideeën die je hebt, in samenspraak met anderen, te verwezenlijken zijn. En dat was voor mij ook een hele uitdaging. En ik durf wel te zeggen dat dat in onze organisatie, de Marechaussee, grensverleggend is geweest.

Ik had altijd een bepaald beeld van de organisatie en daarbij had ik voor mezelf een bepaald ideaalbeeld. Hoe zou men die organisatie moeten inrichten, hoe zou je mensen moeten aansturen? Toen ik 2 1/2 jaar geleden de opdracht kreeg om het opleidingscentrum te reorganiseren, had ik voor mezelf een bepaald beeld. Ten eerste de mensen binnen de organisatie een belangrijke plaats te geven en ten tweede: hoe stuur ik mensen aan op een zodanige manier dat ze doen wat ik wil. Zonder de mensen keihard de opdracht te geven, maar ze zelf het gevoel te geven dat ze erin geloven. Dan krijg je namelijk dat voortrollend effect van de sneeuwbal.

Je kunt de leiding het beste stap voor stap betrekken bij wat je doet en van plan bent en ze vervolgens ook laten zien wat het resultaat is, dan accepteert men sneller beslissingen die je maakt. Hierin lag voor mij de uitdaging, is dit mogelijk in een organisatie die zo dirigerend optreedt naar beneden en waar je links en rechts geen speelruimte krijgt? Het is gelukt en dat heeft me veel voldoening gegeven.

Verantwoordelijkheden liggen bij iedereen verschillend. Mensen zitten vaak gevangen in een organisatie. Bijvoorbeeld wanneer men een opdracht krijgt die eigenlijk niet is uit te voeren, moet je het dan toch doen uit loyaliteit, of sta je er echt achter? Je kunt jezelf dat afvragen: "Kan ik dit voor mezelf beargumenteren?" Men is zo loyaal aan de organisatie, omdat men zo is opgevoed: Als dat tegen me gezegd wordt, dan voer ik dat uit. En dat heeft mij wel eens wat beangstigd, ik begrijp het wel, maar ik heb

het gevoel dat men wel wat assertiever mag zijn. Wat kritischer. Ik zeg wel eens: "Pas op, anders loop je in het zwaard van je eigen loyaliteit."

Een lijfspreuk die ik regelmatig gebruik is de volgende: "DOOR HET JUISTE TE DOEN, VREEST GE NIEMAND".

Door hier goed over na te denken kom je vanzelf op die loyaliteit en dat geeft je ook onmiddellijk een stuk

eigen identiteit. Ik kan verantwoorden waarom ik bepaalde dingen doe. Je moet doen wat jij denkt dat goed is voor de organisatie. En als je dat kunt uitleggen, dan wordt dat vaak wel geaccepteerd.

Een lijfspreuk die ik regelmatig gebruik is de volgende:
"DOOR HET JUISTE TE DOEN, VREEST GE NIEMAND".

Mijn twee oudste kinderen (22 en 24 jaar) hebben een keer een uitzending gezien over de KMA, de opleiding die ik zelf ook gevolgd heb, en ze zeiden: "goh pa, dat je je dat hebt laten welgevallen." Maar ja, ik wilde graag iets in dit vakgebied doen. Mijn vader zat bij de politie en ik wilde dus eerst naar de politie academie toe, dat is uiteindelijk niet gelukt. Toen ben ik bij de Koninklijke Marechaussee terecht gekomen. Mijn kinderen hebben toch andere plannen.

Wij willen mensen opleiden die een bepaald niveau hebben, die om kunnen gaan met mensen. Ze moeten breed inzetbaar zijn en die bepaalde werkzaamheden kunnen uitvoeren. Aan de hand van dat beeld ga je kijken welke mensen, van welk schooltype je dan nodig hebt. Het is niet omgekeerd. Je kunt dus niet zeggen dat de eisen hoger of lager moeten liggen. Nee, je gaat vanuit het beroep kijken wat moeten ze kennen en wat moeten ze kunnen en welk type mens heb ik daarvoor nodig. Welke toelatingseisen er lichamelijk precies gesteld worden daar ben ik ook nog niet achter. Ik heb onvoldoende zicht op het sportmedisch gebeuren.

Nicolle

Kenmerken:

- "wijs man"
- nadenkend
- nagedacht over het leven
- praat af en toe ineens een stuk harder

Op mijn werk staat de mens centraal

Naam: Wim de Haas

Rang: adjudant LO-sportinstructeur

Functie: waarnemend hoofd LO-sportgroep Marechaussee

Leeftijd: 48 jaar

Bot'er

Ik was zeventien toen ik bij de Marechaussee binnenkwam. Min of meer onwetend, weinig ervaren en om dan in een grote organisatie opgeleid te gaan worden dan moest je in die tijd toch redelijk sterk in je schoenen staan. Je werd afgebroken tot de enkels en op die manier werd getest of je daar tegen kon. Of je je mannetje kon staan. Zowel fysiek als geestelijk. Dat is allemaal gelukt. Dat heeft weer te maken met het feit dat als je lichaam gezond is dan wil je geest toch ook redelijk goed mee.

Als je, hier in opleiding komende, fysiek goed in elkaar steekt dan maakt dat het toch heel wat makkelijker. Als je een figuur bent die net minimaal aan de gestelde eisen voldoet, dan heb je ook een grote geestelijke druk.

Ik ben zeker wel grensverleggend bezig geweest ondanks dat ik een heel sportief type was: voetballen, volleyballen, lopen, schaatsen. Ik kwam hier in aanraking met toch heel andere activiteiten, zoals een hindernisbaan en werken op hoogte. Dat was voor mij onbekend terrein. In die zin heb ik zeker mijn grenzen verlegd. Het dragen van verantwoordelijkheden, initiatieven nemen, het leiding geven, al dat soort zaken heb ik in de loop der tijd hier ontwikkeld.

In principe ben je altijd zelf verantwoordelijk voor je lichaam en geest. Wij leveren daar een gigantische bijdrage in. Als je kijkt naar de beginsituatie en de opbouw naar het voldoen aan de eind-leerdoelen dan spelen wij daar als LO-sportgroep een hele belangrijke rol in. Naast het feit dat wij mensen fysiek opleiden tot de niveaus waaraan men minimaal moet voldoen, leveren wij qua vorming van de persoon, het individu hier in opleiding, het merendeel. En daar is iedereen zich binnen dit hele opleidingsbedrijf nog niet helemaal van bewust. Wij hebben een gigantische impact met betrekking tot

het stuk fysieke mentale training en vorming van de leerling.

In hoeverre zijn wij verantwoordelijk voor een leerling? Kijk, je moet tijdig signaleren als iemand een tekort heeft. Dan moet je die individu er meteen uitlechten. Hij zal over het algemeen niet op alle fronten tekort schieten, maar op facetten. Je moet daar oog voor krijgen, ervaring in hebben. Die gasten pik je er uit en die gaan wij extra trainen op hun tekortkomingen. Puur op techniek en niet conditioneel, want vaak ligt het probleem in de technische uitvoering. Wij hebben de verantwoordelijkheid om al diegene die zijn aangenomen bij ons hun opleiding tot een goed einde te laten brengen. Daar heeft de leerling op. Het is een wezenlijke opdracht voor ons om te zorgen dat het maximale aantal wat hier opkomt om die uiteindelijk te laten slagen.

De opleidingseisen, zowel het militaire als het functiegedeelte, zou ik absoluut niet naar beneden bij willen stellen, maar ik wil ze ook niet naar boven bijstellen. Niet naar beneden bijstellen is een logische zaak omdat je dan aan kwantiteit werkt terwijl je aan kwaliteit moet werken. Binnen de opleidingen is het dus van het grootste belang dat er continu bijgestuurd gaat worden daar waar nodig en ook daar waar mogelijk. De kwaliteit van de opleiding moet aan het eind van de rit op een zo hoog mogelijk niveau staan. Ook de eisen niet naar boven bijstellen want uit ervaring blijkt dat het fysieke conditionele motorische niveau van de jeugd van nu op dit moment op een lager niveau ligt als dertig jaar geleden. Dat heeft ook met de welvaart te maken. Vroeger kon je boompjes klimmen, voetballen op straat of in het veld als je in een dorp woonde. Tegenwoordig raakt Nederland voller en voller. Ruimte voor spelen en ravotten is er nauwelijks nog bij. De televisie is ook een negatieve bijdrage daarin. Al dat soort zaken.

Het echte buffelen is uit den boze en dus is er ook weinig uitdaging in die richting omdat we eigenlijk met zijn allen in de watten worden gelegd. Datgene waar de mensen hier voor worden

opgeleid, toename van

agressie en criminaliteit, dan kun je niet zomaar de eisen bijstellen. Dan moet dat fysiek ook kunnen en dat kan dus net niet.

De stelling gezonde geest in een gezond lichaam zou ik om willen draaien. Gezond lichaam, gezonde geest. Dat zeg ik heel bewust.

***De stelling gezonde geest in een gezond lichaam zou ik om willen draaien.
Gezond lichaam, gezonde geest.***

Of je je mannetje kon staan

Een gezonde geest, als die er al is, en een minder gezond lichaam dan denk ik dat die gezonde geest geweld aan gedaan wordt op termijn. Een jonggeborene ontwikkelt zich in zijn eerste levensjaren met name fysiek. Bij een normale geboorte en ontwikkeling is iemand rond zijn vierde levensjaar in optimale conditie. En dat is zijn basis.

Natuurlijk spelen genen en erfelijkheid een rol.

Maar als we uitgaan van gemiddeldes dan is het denkniveau, het geestelijke niveau, gemiddeld genomen vrij goed. Als iemand dan vanuit die fysieke

goede conditie geleerd wordt om dat minimaal in stand te houden of wel te verbeteren dan gaat die geest veel makkelijker mee. Als je gesport hebt, lekker gezweet en gedoucht, en je gaat daarna zitten dan voel je je gewoon als herboren. En dat is iets wat je iemand aan moet leren. Dat zeg ik vanuit mijn professie. Dat is mijn stellige overtuiging. Als je je geestelijk op termijn goed wilt ontwikkelen dan is voor mij de fysieke gesteldheid de basis om geestelijk te kunnen volgen en verder te ontplooiën. Als ik het omdraai, als het verstandelijk wel goed zit maar fysiek doe ik helemaal niets dan ben ik bang dat je op termijn op een lager niveau gaat functioneren als de mogelijkheden die je uiteindelijk toch wel in je had. Er is absoluut een wisselwerking tussen lichaam en geest. Als het één niet functioneert als het ander ook minder functioneren. De basis blijft de fysieke, motorische gesteldheid van iemand.

Om lichamelijk gezond te blijven fiets ik heel veel, ik wandel heel veel en ik doe tussen de middag met grote regelmaat een uurtje zaalvoetbal. En ondanks mijn leeftijd voel ik mij daar nog steeds bij. Om geestelijk in vorm te blijven lees ik. Ik lees vooral vakliteratuur maar ook wel grappige boeken zoals Beekman & Beekman.

Ontspannen doe ik 's avonds op zijn vroegst om halftien. Dan ga ik eens even zitten dan ga ik het nieuws kijken en uiteraard een kwartiertje studio sport om ook die ontwikkelingen bij te houden. Op zijn tijd neem ik er een portje bij.

Ik verveel me nooit. Ik kom altijd tijd tekort. Op vakantie wil ik bezig zijn. Heel veel wandelen en fietsen. Ik hou niet van cultuur of kastelen bekijken. Het is eigenlijk hetzelfde als wat ik op mijn werk doe. Thuis doe ik ook vrijwilligers-

werk in de gehandicaptenzorg. Ook bestuurlijk. Ook help ik wel eens mee aan evenementenorganisatie. Eigenlijk heeft het altijd toch weer heel veel met mijn interesse en mijn werk te maken.

Blowen is niet toegestaan bij de Marechaussee.

Onze commandant is daar heel stellig en bondig in. Als voor de omgeving duidelijk blijkt dat iemand in uniform verdovende middelen gebruikt dan zal hij daar op aangesproken worden.

Als hij dat wil doen, strafrechtelijk is het niet verboden, dan mag hij dat doen maar niet in zijn uniform. Maar als het signaleerd wordt binnen dit militaire complex, en dan heb ik het uitsluitend over Kmar-personeel, dan zullen we dat vrij snel aan de kaak stellen. En dat heeft er mee te maken met het feit dat wij hier mensen opleiden die opgeleid worden tot opsporingsambtenaar. 70 tot 80% van de Kmar-taken zijn civiele taken. Ik vind als je gezag en ontzag uit wil stralen naar de maatschappij toe dan moet je niet meewerken aan een stuk "verloedering". De Kmar is niet bereid om daar enige ruimte in te gunnen. Alcoholgebruik is van oudsher. Het is redelijk gecontroleerd. Er zijn veel regels voor. Ik keur het overvloedige gebruik van alcohol absoluut niet goed. Het werkt alleen maar narigheid in de hand. Als je praat over het roken van een stickie of andere verdovende middelen dan is het maar de vraag wat je koopt op de hoek van de straat. Dit is iets van de laatste jaren en dat heeft men kennelijk nog te weinig in de hand. Daar moeten we met zijn allen misschien nog aan leren wennen, helaas. Als we dat dan al willen tolereren met zijn allen dan zal de controle op de verstrekking en het gebruik er van moeten verbeteren. Als je praat over een garantie met betrekking tot wat is gezond en wat is niet gezond dat dat toch duidelijker moet worden. Dat vind ik belangrijk. Iedereen is zelf verantwoordelijk of het nou gaat om drugsgebruik of alcohol. Ik ben in principe op beide tegen. Ik zie dan ook weinig verschil met die beperking dat het alcoholbeleid beter gecontroleerd is.

Chantal

Kenmerken:

- rustig
- doordacht
- heel enthousiast over zijn werk

*Ik verveel
me nooit.*

*Om lichamelijk gezond te blijven fiets ik heel
veel, ik wandel heel veel en ik doe tussen
de middag met grote regelmaat een uurtje
zaalvoetbal.*

Naam: Ernst Rollfs of Roelofs (50)

Rang: Luitenant Kolonel

Functie: HSOOD/ Plaatsvervangend Commandant

Het creëren van een gezonde geest in een gezond lichaam is het doel van het leven. Ik vind een gezonde geest het belangrijkste, het lichaam moet ondersteunend zijn. Het is natuurlijk wel zo dat als het lichaam het laat afweten, dan kan dat de geest beïnvloeden. Afhankelijk van hoe sterk je daarin bent. Ik geloof dat als je geestelijk wat minder goed in je vel zit, dat je dan eerder lichamelijke klachten krijgt, die relatie is er wel. Geestelijke gezondheid vind ik belangrijker dan lichamelijke gezondheid.

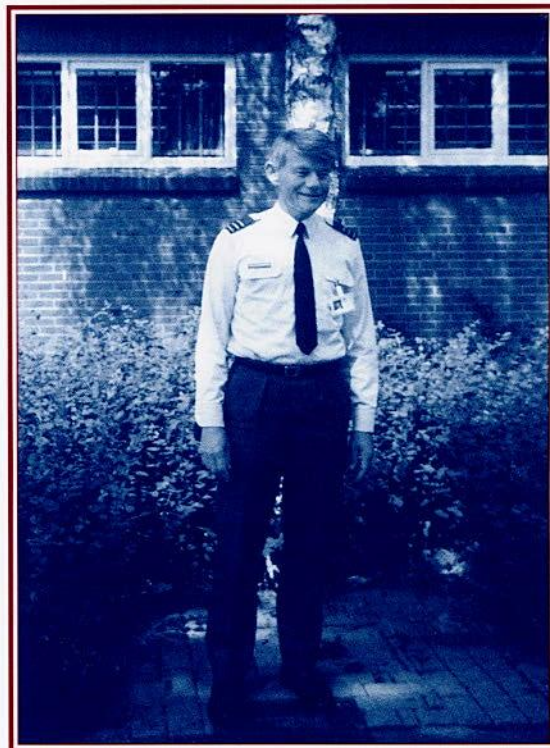
Het is makkelijker om lichamelijk gezond te blijven door gewoon te sporten. Maar om geestelijk gezond te blijven lees ik veel en praat ik veel met anderen. Je doet kennis en meningen op van anderen, waaraan je je eigen mening kunt toetsen.

Om thuis geestelijk en lichamelijk gezond te blijven praat ik veel met mijn vrouw. We praten dan over hoe zij over bepaalde dingen denkt en wat mijn mening daar over is. Je hoeft het natuurlijk niet met elkaar eens te zijn. En we sporten gezamenlijk. Vooral zeilen, daarom ben ik ook de kant van Leeuwarden opgekomen. Als we niet zeilen dan bouwen we boten. Heel veel tijd stop ik dus in zaken die met boten te maken hebben. Toch ben ik niet bij de marine gegaan, maar bij de luchtmacht. Hier zij veel meer zeilers dan bij de marine. Ik verveel me in ieder geval nooit, daar heb ik geen tijd voor.

We hebben één keer de ver-gissing gemaakt om een hele vakantie op het Spaanse strand te liggen. Je dreef 's morgens gewoon je tent uit, dat was dus helemaal niks. Als het

enigszins kan dan zeilen we. We gaan dan naar Engeland of Denemarken. Als je daar bent kun je je tijd gebruiken om plaatsen te gaan bezoeken en zo iets van het land op te steken. Dat is het leuke.

Op het moment ben ik inwonend hier op de basis, dus thuis kan ik eigenlijk niks doen aan bijvoorbeeld het verenigingsleven. Hiervoor zat



ik wel in onder andere medezeggenschapsraden van scholen. Maar inmiddels zijn de kinderen het huis uit, dus dat is verleden tijd. Het is hier wel iets minder gezellig dan thuis. Dat ontardt zich in gewoon doorwerken 's avonds en je probeert om hetgeen je je voorneemt ook te realiseren. Je krijgt in ieder geval niet veel telefoontjes en je hebt meer tijd. Je kunt beter je gedachten ordenen en onder woorden brengen. Dit is dus meer een geestelijke bezigheid. Voor veel inwonenden is sport iets dat standaard elke dag plaatsvindt. Als ik iets op sportgebied moet

doen, wordt ik daar aan herinnerd. Ik vind het wel fijn om te sporten, hoor. Je kunt je goed afreageren.

Een jaar geleden ben ik door mijn rug gegaan waardoor ik niet zoveel meer kon sporten. Ik heb

dus onlangs nog wel

mijn grenzen verlegd. Sinds ik hier werk (ten tijde van het interview 6 weken) ben ik eigenlijk pas weer begonnen met sporten. Dat wilde ik eerst niet uit angst herhaling, maar op een gegeven moment heeft het lang genoeg geduurd. Dan zeg je tegen jezelf: "ik doe het nu gewoon en ik zie wel wat er gebeurt". Je blijkt dan toch goed mee te kunnen komen. Bijvoorbeeld bij het volleyballen dacht ik wel eens dat ik het

ik doe het
nu gewoon

eigenlijk niet zou moeten doen. Maar als je op je kamer blijft zitten, weet je zeker dat er niks gebeurt. Ik denk dat het zeker tussen de oren zit. Ik heb ook een tijdje aan joga gedaan en dan merk je wel welke spieren wat doen en je kunt je dan bewust, of onbewust ontspannen. Als je weet dat je door een stress situatie lichamelijke klachten krijgt dan kun je er ook iets aan doen. Je kunt het zelfs voorkomen en dat werkt gewoon.

Dit is mijn eerste plaatsing op een veld. Je moet hier dus ook wat meer creatief bezig zijn dan normaal. Je bent geneigd om eerdere ervaringen te gebruiken voor situaties waarin je je hier bevindt. Maar misschien zijn die ervaringen hier niet van toepassing. Door ervaring op te bouwen kom je erachter waarom iets op een bepaalde manier werkt. En het kan dus zijn dat het niet zo werkt als je gedacht had gebaseerd op je ervaringen hiervoor. Maar of dit nou grensverleggend is? Het is meer ervaringverleggend.

De technische opleiding van de luchtmacht vind ik uitstekend. Op de algemeen vormende opleidingen hebben we altijd kritiek gehad en dat zullen we ook altijd houden. Maar als je dan na verloop van jaren terugkijkt, dan zeg ik: eigenlijk was het toch wel goed. We hebben de stafdienst gehaat, dat wel. Maar we hebben er ook veel plezier gehad. Veel discussies met mensen die een andere mening hadden en daar het licht dan opwierpen.

Als je de luchtmacht binnenkomt dan zit er een bepaalde drill in. Dat is bij elke opleiding zo binnen de krijgsmacht. Maar na plaatsing bij een bepaald onderdeel dan moet je het zelf bijhouden. Als militair ben je verplicht om één à twee uur in de week te sporten. Maar er zijn best veel chefs die dat op dat moment niet op prijs stellen, omdat het werk door moet gaan. Nou komt het binnen de luchtmacht niet zo vaak op het fysieke aan. Het is hier niet zo dat we uit de loopgraven rennen en vóórwaarts! De enige bij wie het er fysiek op aankomt zijn de piloten, die hebben veel meer fysieke krachtinspanningen te verduren dan het grondvolk.

Iedereen is sowieso verantwoordelijk voor zijn eigen doen en laten. Dus ook als het op sporten aankomt. Je moet je dan ook als chef realiseren dat je niet steeds kunt zeggen dat men niet kan

sporten omdat het even niet uitkomt. Je bent verantwoordelijk voor een stuk personeelszorg.

Het kan best zo zijn dat het een week echt niet uitkomt dat iemand niet kan sporten, maar dat kan niet elke week zo zijn. Want als aan het eind van de periode blijkt dat iemand de sporttest niet haalt, dan kan hij

natuurlijk niet zeggen dat die persoon beter zijn best had moeten doen. Er zal dus een balans tussen de chef en de persoon zelf moeten zijn.

Ik denk dat iemand met een lichamelijke handicap zeker binnen de krijgsmacht kan werken. Het hangt er wel van af of iemand als burger of als militair hier werkzaam is. Als burger kan het zeker. Als militair? Welke functie je ook binnen de krijgsmacht hebt, je bent in eerste instantie militair. En daarnaast heb je een bepaalde technische opleiding. Wanneer iemand een zware lichamelijke handicap heeft kan hij niet voldoen aan het militaire gedeelte. Dan moet je je afvragen of je dat vervolgens van hem mag verwachten, misschien speciale regels invoeren. Dat zie ik niet zitten. Maar nogmaals, als burger kan het zeker. Bijvoorbeeld in werkplaatsen of in administratieve functies.

Wanneer iemand tijdens zijn diensttijd gehandicapt raakt, denk ik niet dat het veel verschil maakt wat werkzaamheden betreft. Voor een vlieger is het natuurlijk heel lastig, die zou zijn werk waarschijnlijk niet meer kunnen uitoefenen. Maar je kunt mensen wel omscholen. Je zult alleen bepaalde eisen niet meer kunnen stellen, maar dat wil niet zeggen dat ze niet meer bij de luchtmacht kunnen werken.

Nicolle

Als je de luchtmacht binnenkomt dan zit er een bepaalde drill in. Dat is bij elke opleiding zo binnen de krijgsmacht.

Kenmerken:

- rustig
- praat wel vrij snel
- praat beetje zacht

*als burger
kan het
zeker*

Naam: David Geuzebroek (29)

Rang: Korporaal 1, BT

Functie: Chauffeur gewonden transport op pantserrups voertuig

Als je een goede werksfeer hebt, je hebt lol in je werk en je kunt je voldoende ontspannen, dan heb je een gezonde geest in een gezond lichaam. Als dit alles niet het geval is, dan gaat de stelling "een gezonde geest in een gezond lichaam" niet op. Lichaam en geest is voor mij een combinatie: als ik mij niet prettig in mijn vel voel, geestelijk, dan is het lichamelijk ook niet goed. Je hebt dan geen fut, je bent niet vooruit te branden. En andersom geldt dat natuurlijk ook.

Om geestelijk en lichamelijk gezond te blijven vind ik het heel belangrijk dat de werksfeer goed is. Ik ben hier namelijk van zondagavond tot vrijdagavond. Verder sport ik veel, ik doe aan jiu jitsu, en wandel graag door de natuur. Dit is samen met het luisteren naar muziek één van de dingen die ik doe om te ontspannen. Thuis heb ik dus niet zoveel tijd, ik ben maar anderhalve dag per week echt thuis. Dan heb je heel weinig tijd voor jezelf. Je moet natuurlijk het huis netjes houden en boodschappen doen. Het is dan ook erg moeilijk om een vriendenkring op te houden, maar zaterdagavond is sowieso mijn vaste stapavond.

Het gebruik van alcohol op de kazerne is vrij. Dit is anders met het drugsbeleid. De gemiddelde bbt'er gaat doordeweeks naar de supermarkt en dan wordt de nodige alcohol ingeslagen. Daar is dus geen beperking op, zolang men maar om half acht 's morgens weer inzetbaar is. Bij drugs wordt er bij het gebruik ervan wel zwaar getild, want je werkt met dusdanige wapensystemen dat je jezelf en je collega's in gevaar kunt brengen. Er wordt op de kazerne ook op gecontroleerd. Maar dit gaat vaak van mond tot mond, dat komt dan bij het kader terecht en als het uit de hand loopt wordt er een onderzoek ingesteld door de marechaussee. Ik loop al vanaf 1986 bij de krijgsmacht mee, als dienstplichtige zat ik bij de marine. En dan ben je als marineschip het visitekaartje van Nederland. Je draagt de Nederlandse vlag uit in elke haven waar je binnenkomt, dus ook daar moet je uitkijken met wat je doet.

Je zit hier in Nederland in een beschermde omgeving, maar als je in een oorlogsgebied terecht komt

Mijn vader heeft bij de luchtmacht gezeten, maar hij heeft mij altijd de vrije keus gegeven wat betreft mijn loopbaan. Vanaf het moment dat ik kon lopen brulde ik al dat ik marinier wilde worden, maar dat is me uiteindelijk niet gelukt.

Daar heb ik me bij neergelegd. Je kunt niet blijven proberen, dat is niet goed voor je zelfvertrouwen.

Toen heb ik gekozen voor een andere functie binnen de krijgsmacht. Want hier heb je de mogelijkheid om te studeren en op kosten van Defensie een diploma te halen. Ik heb nu mijn beveiligingsdiploma gehaald en als ik uit dienst kom (oktober 1998) dan wil ik daar in verder, dat komt ook door mijn achtergrond. Mijn toekomstdroom is om in de burgermaatschappij te werken als beveiligingsbeambte en dan het liefst als hondenbegeleider. Het voordeel van een hond is namelijk dat hij sneller dingen signaleert en het is natuurlijk een makkelijke partner. Als je een collega verrot scheld, dan krijg je problemen. Daar heb je met een hond geen last van.

Door een uitzending heb ik vorig problemen gekregen, wat betekende dat ik niet inzetbaar was om mee te gaan met een volgende uitzending. Daar heb ik bewust voor gekozen. Met het oogmerk dat ik eind dit jaar de dienst zou verlaten, heb ik mijn gezondheid op de eerste plaats gezet. Ik ben gezond Defensie binnen gekomen en ik wil ook gezond Defensie weer uit, en tot nu toe is dat aardig gelukt.

In eerste instantie heb ik dat probleem ontkent, maar toen werd ik door anderen aangesproken die hetzelfde gehad hebben. Want er kunnen wel twintig mensen tegen je zeggen dat je een probleem hebt, maar zodra je iemand spreekt die een soortgelijke ervaring heeft gehad, accepteer je dat toch sneller.

Het blijkt dan dat je last hebt van posttraumatische stress. Dat is een normale reactie op een

abnormale situatie. Je zit hier in Nederland in een beschermde omgeving, maar als je in een oorlogsgebied terecht komt Dit leidde tot geestelijke klachten. Ik werd agressiever en opstandiger. Ik veranderde in een ander persoon, in negatieve zin. Ik ben toen naar de batal-

jon arts gegaan en toen is het

balletje gaan rollen. Nu hebben we het probleem onder de knie, maar helemaal verdwenen is het nog niet, het heeft wel een plaats gekregen.

In oorlogssituaties heb je regelmatig te maken met grensverleggende momenten. Bijvoorbeeld als je iemands leven moet redden. Je zet op dat moment een knop om en je stappenplan gaat werken. Pas als het allemaal achter de rug is en

die knop gaat terug, merk je hoe ernstig de situatie eigenlijk is. Ik zie zoiets eigenlijk ook als een stukje zelfvertrouwen opbouwen.

Ik heb in mijn diensttijd ook lichamelijk grenzen verlegd, bijvoorbeeld in de alpinesport. Je moest hier vijftientwintig meter van een wand af.

Toen heb ik gezegd dat ze het konden bekijken, want ik wilde echt niet naar beneden. Ik had nogal hoogtevrees. Toen ben ik begonnen met het vertrouwen van de instructeur en het materiaal.

Nou moet ik zeggen dat ik van tachtig meter ben afgeseild, maar dat was in de natuur. Dan heb je nog een aantal tussenstapjes, je ziet de grond niet meteen. Maar bij de klimtoren zei mijn geest wel dat ik het moest doen, maar mijn lichaam verzette zich.

Zo ook bij een oefening laatst: We moesten de kortste route naar een bepaald coördinaat vinden. Onze groep bestond uit twee rugpatiënten, een soldaat met zwakke knieën, een longpatiënt en een gezond persoon. Nou ga daar maar aanstaan. Je kunt dus niet gaan mauwen als je ergens last van hebt, je zult het eindpunt moeten bereiken. We waren als tweede gestart, maar we kwamen als laatste aan. Nou ging het niet zozeer om het kaart lezen, maar wel om het feit dat je het als groep hebt gered. Zo zie je dat je echt wel door kan ook al heb je een blaar of zo.

Ik besteed mijn vakantie denk ik zoals de gemiddelde jongere dat doet. Ik lig niet elke dag op het strand, maar ik ga ook wel eens steden bezoeken, cultuur bekijken. Dat vind ik toch wel belangrijk.

Thuis studeer ik en lees ik graag oorlogsboeken. Ook loop ik hard, maar dat is niet omdat ik het leuk vind, maar meer om mijn conditie op peil te houden. Verder doe ik aan zelfverdediging en stijldansen. Ik hou er ook van om even rustig naar muziek te luisteren. Niet van dat house, maar meer rockballadachtig en blues. Ik ben toch wel vrij veel bezig om mijn lichaam en geest een beetje te ontspannen.

Hier op de kazerne doe ik wel veel aan sport, want je kunt hier bijna elke sport beoefenen die je maar wilt. Alleen vechtsport wordt wat minder. Ik doe dus aan jiu jitsu en dat is veel te uitgebreid en te gespecialiseerd om hier aan de gang te gaan.

Ik verveel me dus eigenlijk nooit. Ik ga toch altijd kijken of ik iets kan doen, ik ben iemand die niet snel gaat stil zitten. Er zijn ook altijd veel mensen hier op de kazerne dus om sociaal contact zit je niet snel gelegen.

De meeste mensen die hier binnenkomen hebben een lbo opleiding, maar sommigen hebben niet eens hun school afgemaakt. Dan is het meer een noodsprong geweest van mensen die niet wisten wat ze wilden en toen maar naar de Krijgsmacht zijn gegaan. Nou, dan moet je aan

een paar eisen voldoen. Je moet dus zowel psychologisch als lichamelijk goed in elkaar steken. Wat krijgen we binnen: jongens die altijd op sportschoenen hebben gelopen. Moet je eens proberen om die op kisten te laten

lopen, dat geeft

gewoon gigantisch veel problemen. Dus wat zeggen wij oudgedienden: "Wat we nu binnen krijgen zijn watjes". Ik heb ze ook meegemaakt met een oefening, het zijn gewoon watjes. (De instructeurs mogen bijna niks meer, een groep mag niet meer opdraaien voor iets wat een persoon heeft gedaan, of niet heeft gedaan.) De opleidingseisen zijn zodanig aangepast dat het aan de onderdelen zelf wordt overgelaten. Als ik kijk wat ik op de basisopleiding heb gekregen: wapenkennis, kaartlezen, enz. En er werd steeds op gehamerd dat als je het niet zou halen, dat je zou doubleren. En als er iets is dat je niet wilde, dan was het wel die opleiding opnieuw doen. En nu merk ik dat er steeds meer dingen afvallen. Persoonlijk vind ik dat ze de opleidingseisen wel mogen verhogen. Het komt wel eens voor dat je iemand vraagt iets te doen, maar dan hebben ze dat tijdens de opleiding niet gehad of zo, dan heb je dus een probleem. Bijvoorbeeld als je met een groep gaat kaartlezen, maar je hebt er een aantal tussen zitten die niet kunnen kaartlezen, dan heb je al een beginprobleem. Ik vind dat ze die theoretische kennis gewoon moeten beheren.

Ze moeten die eisen misschien wat verhogen wat dat betreft. Maar ja, dan zit je weer met een hoog afvalpercentage en dat is ook weer een nadeel. Zeker nu we zo moeilijk personeel kunnen krijgen, we moeten al gaan schipperen om het voor elkaar te krijgen. Als men nou de premie omhoog gooit en het salaris omhoog gooit dan zijn we al een heel eind opweg om mensen binnen te houden. En geen contracten meer van twee en een half jaar, nee, van vier tot vijf jaar. Dan motiveer je de mensen ook om een wat langere studie te nemen.

Nicolle

Kenmerken:

- lang van stof
- wel enthousiaste verteller
- kent veel, zo niet alle regels
- echte krijgsmachtsman

In oorlogssituaties heb je regelmatig te maken met grensverleggende momenten.

Bijvoorbeeld als je iemands leven moet redden.

Naam: Marjon Blauw

Rang: Adelborst elektrotechnische dienst

Functie: in opleiding 1e jaar

Leeftijd: 19 jaar

Bot'er

Gezonde geest in een gezond lichaam. Ik denk dat je alleen goed kan functioneren als je je lekker voelt in je lichaam. Door sportief bezig te zijn zit je ook beter in je vel. Als je je prettig voelt, alles goed gaat, met iedereen op kan schieten, geen problemen hebt en je bent sportief lekker bezig en niet ziek, ik denk dat het dan het lekkerste gaat. Als je bijvoorbeeld je been breekt, lig je eerst in de ziekenboeg maar daarna kun je gewoon met je opleiding door.

Ik ben in het begin van de opleiding naar Texel geweest. Dat was een soort ontgroening. Daar vergen ze best wel wat van je. Ik vind wel dat ik daar mijn grenzen heb verlegd. Je werd daar midden in de nacht uit je bed getrommeld. Ik weet niet hoe laat, want je hebt geen horloge. Je weet dus absoluut niet hoe laat het is. Dan moest je gaan hardlopen. Alles moest ook snel. Je wist absoluut niet wat je te wachten stond. Je werd ingedeeld in bakken en dan moest je opdrachten uitvoeren. Je krijgt een kaart mee. De opdracht was dan om van A naar B te gaan. Soms moest je dan een scheepsketting of een rubberboot meenemen. Die moest je dan met zijn allen dragen. Dat was ook om het groepsverband te kweken en te leren samenwerken. Je moest als groep aankomen. Dus als er mensen niet mee konden komen, moest je dat als groep opvangen. In het begin van de introductie had ik een hersenschudding. Ik had een aanrijding gehad. Ze dachten dat ik geen hersenschudding had, maar ik had te vaak hoofdpijn. Toen werd ik vrijgesteld van het helmdragen. Op zich wel fijn, maar aan de andere kant voel je je ook lullig. Die andere lopen met vijftien kilo op hun rug te zwoegen en jij loopt er een beetje naast. Maar ik was niet de enige die wat van de aanrijding hadden gekregen. We zaten met zes meiden in de bus. Dus we hadden wel wat steun aan elkaar. Achteraf vond ik de ontgroening heel leuk. Ik had ook een beetje getraind van tevoren. Ik hield absoluut niet van hardlopen. Dus ik dacht dat wordt helemaal niets. Daarom ben ik een paar maanden van tevoren een beetje gaan trainen. Tegenwoordig loop ik nog steeds geregeld hard. Ik wilde graag mee kunnen komen met de rest. Wat dat betreft heb ik mijn grenzen wel verlegd.

Ik ben rechtstreeks van het VWO naar de marine gegaan. Hier moest ik kiezen wat voor dienstvak ik wilde gaan doen. Economie vond ik wel heel erg leuk, maar ook de technische vakken spreken me aan. Ik heb voor de technische kant gekozen en dat bevalt me heel goed. Er is hier veel afwisseling. Je doet veel aan sport, er worden sportwedstrijden georganiseerd en feestjes. Het is allemaal hartstikke leuk. Ik heb voor de marine gekozen omdat ik niet vier of vijf jaar lang alleen maar theorie wilde doen. Ik wilde graag praktisch bezig zijn en wat meer afwisseling. Het varen trok me wel aan. Een echt voorstelling van wat de marine precies inhoudt kon ik niet maken. De toelatingsselectie schijnt vrij streng te zijn. Daar heb ik zelf weinig van gemerkt. Ik ben eigenlijk overal gewoon doorheen gerold. De opleidingseisen moeten gehandhaafd worden zoals ze nu zijn. De fysieke selectie stelt niet zoveel voor. Het is een sporttestje waarbij ze een beetje inschatten hoe je conditie is. Op Texel moet je veel hardlopen en marcheren. Nu krijg ik vier uur sportles

Ik ben rechtstreeks van het VWO naar de marine gegaan. Hier moest ik kiezen wat voor dienstvak ik wilde gaan doen. Economie vond ik wel heel erg leuk,

in de week. Je kunt hier zoveel sporten als je wilt. Je kunt hier bijna alle sporten doen. Dat is goed geregeld.

Ik denk dat lichamelijk gehandicapten hier moeilijk zouden kunnen functioneren. Aan boord zouden er aanpassingen moeten komen. Het is er krap. Er zijn een hoop obstakels. Ik denk dat het heel moeilijk wordt. Ik denk ook niet dat ze een lichamelijk gehandicapte aan zullen nemen. In de eerste plaats zoeken ze toch iemand voor aan boord. Als je tijdens je dienst gehandicapt wordt zullen ze wel een andere baan aanbieden. En die zijn er natuurlijk genoeg. Met het door mij gekozen dienstvak heb ik grote kans om na een aantal jaren varen aan de wal te komen. Dan ga ik bijvoorbeeld onderzoek doen.

Als ik thuis ben in het weekend dat ga ik wat hardlopen, zoek mijn oude vrienden op, ga winkelen of stappen. Dat doe ik om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. Eigenlijk is dat ter ontspanning. Ik kom zeker niet elk weekend thuis en als ik thuis ben, vind ik het leuk om

mijn vrienden even te zien. Anders heb je alleen het wereldje marine en dat is ook niet alles. Hier ontstaan ook hechte vriendengroepjes. Vorige week was een jaargenootje jarig en toen hebben we een feestje gehad. Dat gebeurt ook wel.

Op vakantie ben ik het liefst actief bezig. In de bergen wandelen en klimmen. Afgelopen jaar was ik met vriendinnen op vakantie en die houden daar niet zo van, maar het was wel gezellig. De vakantie verschilt niet zo veel met wat ik op mijn werk doe. Actief bezig zijn. Zo ben ik nu eenmaal. Ik verveel me weinig. Het hangt een beetje van het weer af, maar ik wil wel eens een boek lezen. Of ik bel iemand op. Om te ontspannen ga ik hardlopen. Ik heb ook veel gewielrend. Door te gaan sporten span ik me in. Daarna ga ik, om me weer te ontspannen, lekker douchen en even rustig zitten.

Er mag hier absoluut niet geblowd worden. Volgens mij gebeurt het ook niet. Als je met drugs betrapt wordt, vlieg je er meteen uit. Als je zou willen kan je het in het weekend doen, maar als je dan een bekende tegenkomt die het weer doorspeelt naar de leiding dan word je op het matje geroepen.

De verantwoordelijkheid ligt bij jezelf, maar de leiding is op de achtergrond aanwezig. Als ze zien dat het niet goed gaat, dat het helemaal de verkeerde kant opgaat dan word je wel op het matje geroepen. Twee keer per jaar krijg je een beoordeling. Zij zeggen dan hoe ze jou zien. Dan geven ze je advies mee en raad. Het is dan aan jezelf om te kijken wat je daar mee doet. Na een half jaar krijg je weer een beoordeling en dan kun je zien of het verbeterd is of niet. Voor ik naar Texel ging, voelde ik me in zoverre verantwoorde-lijk dat ik van tevoren ben gaan trainen. Bij het hardlopen ga je in het begin heel hard, na een tijdje raak je uitgeput en dan zie je het niet meer zitten. En dan moet de rest van de dag nog komen. In het begin kwam ik met hardlopen niet zo ver, maar nu loop ik vrij veel. Ik moest gewoon trainen en daar had ik een schurftkel aan. Ik wielrende altijd en dacht dat ik daardoor wel een redelijke conditie zou hebben. Maar dat was niet zo. In de introductieperiode was het wel zo dat je door moest blijven rennen. Maar als je nu niet



meer verder kan dan ga je een stukje lopen. Dat is helemaal geen probleem. Ik denk dat het bijvoorbeeld bij de landmacht veel meer op sport, op het fysieke, is gericht. Hier willen ze ook graag dat je een goede conditie hebt. Maar op een schip kun je weinig hardlopen.

Ik word opgeleid tot officier, een management-functie. Ik moet zorgen dat alles goed gaat. De taken verdelen en organiseren. Ik moet me geestelijk meer inzetten dan lichamelijk. Het klopt dat het niet echt om je conditie gaat. Het is fijn als je conditie goed is, want dat is beter voor je gezondheid. Je bent dan minder gauw ziek. Je moet ook sterk in je schoenen staan. Ik denk dat ze je het aan boord knap moeilijk kunnen maken. Net je opleiding gevolgd en dan ga

je aan boord. Je hebt mensen onder je staan, maar die hebben al jaren ervaring. Je moet zorgen dat je van hen leert, maar zij moeten wel het idee hebben dat jij boven hen staat. Je moet een tussenweg zien te vinden. Zeker in het begin kun je veel van ervaren mensen leren.

Chantal

Kenmerken:
-jong
-spontaan
-vriendelijk

De verantwoordelijkheid ligt bij jezelf, maar de leiding is op de achtergrond aanwezig.

Naam: Roy Denslagen (19)

Rang: Matroos 3, BT

Functie: Leerling ODOPS

Bij de stelling 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' denk ik aan veel sporten, positief het leven inzien, je niet bezig houden met strafbare feiten.

Zonder lichaamskracht ben je eigenlijk niks, dan kun je niks. Dan kun je bij wijze van spreken niet eens vier minuten hardlopen. Je moet wel trainen en niet te veel roken. Ik rook op zich alleen als ik zin heb, maar voor mijn conditie maakt dat niet uit.

Geestelijk is het net als met sporten: als je er zelf niet voor gaat, dan bereik je op zich niks. Als het niet belangrijk is om iets te halen of een doel te zetten, dan lukt je dat ook haast niet. Ik denk dat je manier van denken zeker invloed heeft op wat je lichamelijk kunt bereiken. Als je bijvoorbeeld vijftien kilometer moet lopen, dan moet je je daarop instellen en niet denken ik loop er maar tien. Ik denk dat het een dus wel invloed heeft op het ander.

Sinds ik bij de marine zit heb ik nog geen grenzen verlegd. Zeker niet qua sporten, want dat deed ik hiervoor al heel veel. Ik heb namelijk op het CIOS gezeten, maar dat heb ik niet gehaald. Daar sport je de hele week door. Ik heb ook negen jaar aan wedstrijd zwemmen gedaan en daar was ik ook elke dag mee bezig. Door het vele sporten heb ik een goede conditie, waardoor ik me tijdens het sporten hier niet zo hoeft in te spannen.

Ik moet nu nog een paar maanden leren en op een gegeven moment is het wel de bedoeling dat je gaat varen. Maar ik wil hier wel verder gaan leren, maar dat komt pas nadat ik de volgende opleiding afgerond heb.

Ik ben op het moment alleen in het weekend thuis, maar dan doe ik niet zoveel. Ik sta laat op en dan ga ik naar mijn vrienden of naar mijn vriendin. Dat is heel belangrijk voor me, het is ook een manier om te ontspannen.

Elke week praat je weer bij wat je gedaan hebt, automatisch houdt je contact. Want mijn vrienden zijn al heel lang mijn vrienden, dat blijft altijd.

Ik bel mijn vrienden ook als ik niks te doen heb. Maar als ze echt niet aanwezig zijn, dan ga ik of wat leren, of televisie kijken. Maar over het algemeen heb ik het ontzettend druk.

Thuis ben je niet zo aan tijd gebonden als op de basis. Je bent vrij om te doen en staan waar je wilt. Thuis kan ik rustig tot een uurtje of twee, drie uitslapen. Dan doe ik de hele dag rustig aan, geen gehaast en zo.

Ik span me thuis ook niet echt in. Op mijn werk span ik me natuurlijk in als dat nodig is. Als er wordt gezegd dat je om twaalf uur zoveel moet lopen, dan kan ik natuurlijk heel hard lopen. Maar als ik mee moet lopen met anderen dan heb ik het makkelijker, omdat ik zoveel aan sport heb gedaan. Ik kan me op zo'n moment niet volledig inspannen.

Het is voor mij nog steeds heel belangrijk om veel te sporten. Ik kan eigenlijk niet leven zonder sport, ik zal altijd wel aan sport blijven doen.

Als ik verlamd zou raken zou dat heel verschrikkelijk zijn, ik weet niet of ik dan wel zo kan leven. Maar dat kun je nu moeilijk zeggen natuurlijk, omdat je je niet kunt voorstellen hoe dat is. Maar ik geloof best dat als je in een rolstoel komt dat het moeilijk is om überhaupt normaal te doen, zoals normale mensen functioneren. Heel veel dingen kun je toch niet meer doen. Als je eenmaal in een rolstoel zit en je kunt voor de rest niks meer doen, dan denk ik dat je wel verder gaat met andere dingen, bijvoorbeeld meer leren. Als je tijd niet meer aan sport kunt besteden, dan kun je het aan andere dingen besteden.

Ik heb er eigenlijk nog niet bij stil gestaan of je als invalide persoon binnen de krijgsmacht kunt functioneren. Maar ik denk dat tot een bepaald opzicht er wel functies zijn, maar ik denk als je echt invalide bent en in een rolstoel terecht komt dat het ontzettend moeilijk wordt. Het is moeilijk wanneer je bij de marine zit om dan een baan te vinden waarbij je alles nog kunt doen. Zoals bijvoorbeeld op een schip zou het onmogelijk zijn. Je moet eigenlijk iets van een wachtfunctie hebben, of zo, waarbij je nog kunt zitten en uitkijken wat er gebeurt.

Voordat je hier wordt aangenomen zou je eigenlijk ook een lichamelijke test moeten doen, maar die heb ik niet gehad. Ik heb maar van vier mensen gehoord dat ze een Coopertest moesten lopen, omdat ze zeiden dat ze niet aan sport deden. Maar er zijn zoveel mensen die zeiden dat ze aan sport deden terwijl ze er niks aan

Geestelijk is het net als met sporten: als je er zelf niet voor gaat, dan bereik je op zich niks.

doen. Maar dat blijkt dan wel als je eenmaal de Coopertest moet halen, dan haalt een gedeelte het niet. Ik denk dat het beter is als de Coopertest verplicht wordt gesteld op de keuringen. Ik heb in het begin ook gezegd dat ik aan wedstrijdzwemmen deed, maar ja mis-

schien lul ik wel uit mijn nek. Ik hoefde de test in ieder geval niet te doen. De opleidingseisen op zich vind ik goed. Je moet iedereen wel een kans geven.

Als je eenmaal hier zit dan krijg je eerst een in-test (Coopertest, opdrukken, enz.). Als je dat niet gehaald hebt dan krijg je verplichte avondsport. Dat is wel goed geregeld, dan moet je verplicht drie keer in de week twee uur sporten. Daarna krijg je de eindtest, als je die niet haalt heb je er blijkbaar

geen bal aan gedaan. Dat is je eigen verantwoordelijkheid. Ze hebben je de kans gegeven om eraan te werken en als je dat dan niet doet, dan kunnen zij er ook weinig aan doen. Nu is het zo, dat je zelf verantwoordelijk bent voor wat je doet en kunt. Maar als je het niet red, dan staat het kader je bij.

Ook het volgen van opleidingen is je eigen verantwoordelijkheid. Men raad je wel aan om cursussen te doen, want ze zijn hier gratis.

Als je straks opdrachten krijgt kun je die het beste uitvoeren zoals het je gezegd wordt. Als er duidelijk wordt gezegd hoe je iets moet doen, dan moet je het ook op die manier doen. Of je moet er echt zeker van zijn dat je het zo

anders kunt doen dat het sneller klaar is. Ze blijven natuurlijk niet op je neus staan kijken of je het wel goed uitvoert.

De tijden staan nu allemaal vast en later ook als ik op school zit. Je moet op bepaalde tijden eten en koffie drinken, dat blijft ook wel zo het komende (half) jaar. Maar als je eenmaal op schip komt dan is dat gewoon heel afwisselend.

Je moet wachtlopen, werken. De ene keer werk je 's nachts, dan weer overdag.

Blowen mag hier niet, maar volgens mij zijn er echt genoeg mensen die het wel doen. Ik loop wel eens

door de gang en dan

ruik je echt een sterke wiet geur. Met harddrugs zijn ze echt super streng, maar met softdrugs is het wat minder. Ik geloof dat als je een keer gepakt bent dan krijg je een waarschuwing en de tweede keer zal lijden tot ontslag. Als je eenmaal militair bent mag je eigenlijk helemaal niet meer blowen of drugs gebruiken.

Met drinken is het iets anders, dat is al iets van heel vroeger. Blowen en zo is pas van de laatste tijd. Ik weet eigenlijk niet zo goed waarom het verboden is.

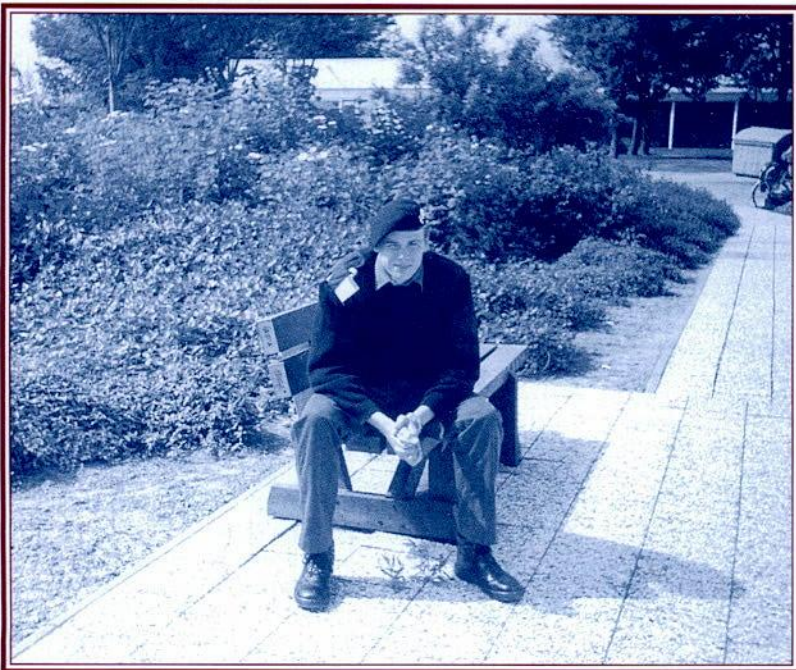
Nicolle

Als je eenmaal hier zit dan krijg je eerst een in-test (Coopertest, opdrukken, enz.).

Als je dat niet gehaald hebt dan krijg je verplichte avondsport.

Kenmerken:

- jong
- relaxed
- sportman



Naam: Hennie Don

Rang: Adjudant

Functie: HLBB/POO

Leeftijd: 49

Bot'er

Gezonde geest in een gezond lichaam. Dat vind ik een juiste stelling. Zo leef ik ook. Geest en lichaam zijn even belangrijk. Het moet in evenwicht zijn.

Ik sport zes dagen in de week. Daarbij ben ik ook sportmasseur. Ik heb een praktijk ernaast, waarvoor ik veel leer en ook veel lees. Voor mijn werk heb ik ook diverse opleidingen gevolgd.

In mijn werk heb ik niet het idee dat ik mijn grenzen heb verlegd, maar wel persoonlijk met sporten. Ik heb bereikt dat ik op mijn leeftijd nog steeds knapen van 26 kan verslaan. Dat kwam onder andere uit de functietest naar voren. De functie-eisentest houdt in dat je een bepaald aantal punten moet halen. Voor oudere mensen is dat veel minder als voor jongere mensen. Maar als ik dan zie dat ik die test volledig doe in de groep van de jongere mensen en zie dat ik gemakkelijker meedraai. Dan denk ik: dat zit wel goed met mij.

De toelatingseisen zouden meer gespecialiseerd moeten worden op de functie waar die mensen op aan worden genomen. Ik denk dat je dan kwalitatief goed personeel binnenkrijgt. De laatste tijd merk ik gewoon dat het fysiek dus steeds slechter gaat. Dat komt niet alleen door dat defensie andere eisen stelt, maar dat komt ook door de burgermaatschappij. Ik vind dat ze de eisen af moeten stemmen op de functie die ze krijgen. Iemand die bij de brandweer zit heeft een zwaardere fysieke eis dan iemand, zoals ik, die de hele dag op kantoor zit. Alleen je moet de inzetbaarheid van de persoon niet over het hoofd zien. Iedereen moet als soldaat inzetbaar zijn. Je bent een militair. En als je dat niet kan dan functioneer je niet. Dus je moet wel basiseisen hebben.

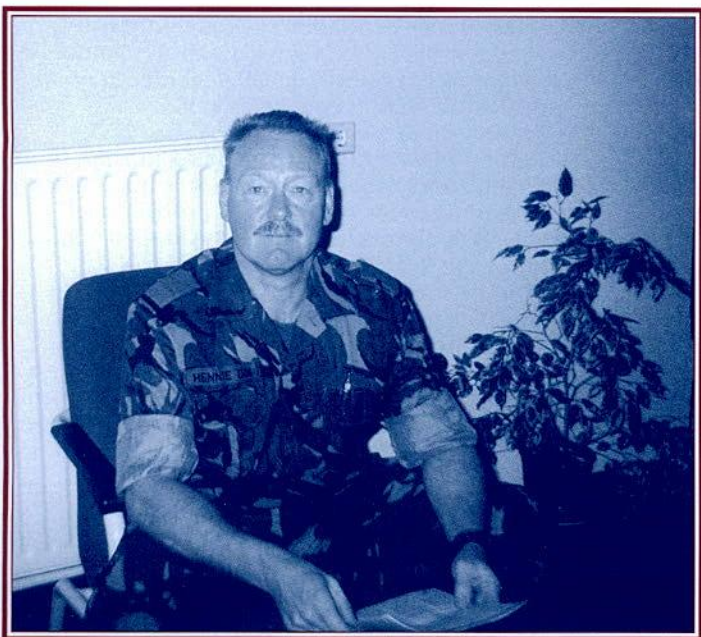
Lichamelijk gehandicapten kunnen best in de luchtmacht. Maar, zoals ik al zei, men moet de eisen afstemmen op de functie. Ik kan me voor-

stellen dat ze een aantal dingen niet kunnen doen. Alleen is het moeilijk om iemand in een invalidenkar er op uit te sturen. Maar dat is wel heel zwart/wit gezegd. Iemand met een kunstbeen zou best goed kunnen functioneren, alleen hij zou zich niet snel kunnen verplaatsen. Alhoewel, ik heb mensen met een handicap dingen zien doen, waar je je over verbaast. Ik lees veel, vooral boeken over sportmassage. Ik lees vooral informatieve boeken. Het lezen is ook wel ter ontspanning. Verder doe ik veel aan sport om te ontspannen. Ik schaats, fitness, aerobics, spinning, atb'en, op de weg fietsen, indoor klimmen, lange afstand wandelen en ook bergwandelen over gletsjers en ik doe mee aan de vierdaagse. Eigenlijk ontspan ik me door me in te spannen. Als ik een probleem heb op het werk dan ga ik vaak even lekker sporten en dan ben ik het kwijt.

Op vakantie doe ik veel: skiën, snowboarden, eigenlijk alles waar je op kunt skiën daar ski ik op en ik doe dus ook aan gletsjerwandelen. De laatste jaren zit ik op mijn werk achter een bureau. Mijn vakanties verschillen wel veel met wat ik op mijn werk doe. Als het slecht weer is, vervel ik me wel eens. Dan

In mijn werk heb ik niet het idee dat ik mijn grenzen heb verlegd, maar wel persoonlijk met sporten. Ik heb bereikt dat ik op mijn leeftijd nog steeds knapen van 26 kan verslaan

ga ik achter de computer zitten. Beetje kijken wat dat ding allemaal kan. Of er hier geblowd mag worden? Nee. In het verleden is het wel eens voorgekomen. Niet in mijn directe omgeving. Maar het is inderdaad in het verleden wel voorgekomen. Vooral toen we nog dienstplichtigen hadden. Maar tegenwoordig hoor ik er weinig over. Ik denk dat alcoholisme het grootste probleem is waar we hiermee zitten. Er is wel een alcoholmatigingsbeleid, maar de meesten zijn inventief genoeg om daar toch weer onderuit te komen. En een alcoholist die echt behoefte heeft aan dat spul die zal dat ook altijd wel vinden. Als ik iemand buiten de poort een blowtje zie roken dan zal ik hem er niet op aanspreken. Ik denk dat de persoon daar zelf verantwoordelijk voor is. Ik denk niet dat ik me met zijn levenswijze zou moeten bemoeien. Ik ga me niet opstellen als wereldverbeteraar. Dat doe ik best niet. Ik denk dat degene die rookt, sigaretten roken is ook al een verslaving, of drinkt dat ie dat zelf bewust doet. Zitten ze in de problemen dan komen ze vanzelf wel. Dat is



vaak genoeg gezien, en er wordt een jongetje gepest dan zeg ik gewoon: kom maar mee, waar moet je heen en breng ik dat jongetje naar die plaats toe. Maar bij ouderen is dat vaak anders. Je hebt altijd een aantal mensen die amok moeten maken omdat ze aards-vechters zijn. Je hebt er ook die te veel drank op hebben en de grenzen niet meer zien. Als je zelf in het ziekenhuis ligt, heb je er ook niemand mee geholpen. Je moet gewoon je gezond verstand gebruiken.

Chantal

Kenmerken:

-sportief
-nuchter

nooit een probleem geweest. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen lichaam, voor zijn eigen levenswijze.

De verantwoordelijkheid qua werkzaamheden? Ik denk dat de werkzaamheden gewoon afgebakend zijn. Dan ben ik weer heel simpel: als iemand voor mij werkt dan is hij daar heel zelfstandig in. Hij mag dus bijvoorbeeld ook de beslissing nemen en zeggen: ik ga dat op die manier doen. En wijkt dat erg af van de originele werkwijze dan informeert hij mij wel. Maar normaal laat ik iemand vrij om de klus te klaren, als het maar klaar komt. En dat het goed gedaan wordt.

Persoonlijke verantwoordelijkheid? Ik denk dat je in de burgermaatschappij toch ook aan richtlijnen gebonden bent.

Dat als je de deur achter je dicht doet, dat je dan de gewone normale burgerrichtlijnen hebt die je als normaal gezond mens zou hanteren. Bij een vechtpartij is het niet zo dat ik als militair eerder in zou grijpen. Het maakt niet uit of je daar als burger of als militair staat. Je moet gewoon nuchter kijken hoe de situatie is. Is het zo dat het om één of twee personen gaat, dat is dat geen probleem. Maar als het om een grotere groep gaat dan zou ik de instanties aanroepen. Ik zou dan blijven en de mensen eromheen beschermen. Ik zou er niet induiken. Laat die lui het lekker met zijn tienden uitvechten. Als de politie er later bij komt dan assisteer je de politie. Als kinderen elkaar plagen en dat heb ik

Persoonlijke verantwoordelijkheid? Ik denk dat je in de burgermaatschappij toch ook aan richtlijnen gebonden bent.

Naam: Anniek Reiff (41)

Rang: LTZ A1

Functie: Plaatsvervangend hoofd school voor Eerste Maritieme Militaire Vorming

De stelling 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' is een waarheid als een koe. Ik vind het heel belangrijk dat beiden in balans zijn. Daar werk ik ook aan.

Ik heb best een vrij drukke baan en dan ben je weleens vermoeid of er zijn spanningen. Dat merk je dan lichamelijk, want lichaam en geest werken op elkaar in. En dan is het heel belangrijk voor mij om even lekker te gaan hardlopen om op die manier lichaam en geest weer in balans te brengen.

Sinds ik bij de Koninklijke Marine werk, heb ik in meerdere opzichten mijn grenzen verlegd. Ik ben als matroos 1 in dienst gekomen en ben op een gegeven moment in de gelegenheid gesteld om te studeren. Ik heb een HBO opleiding personeelswerk en een HBO opleiding maatschappelijk werk gedaan. Toen heb ik een loopbaan gevolgd vanuit een administratieve functie via de Maatschappelijke Dienst Defensie en nu zit ik Personeel en Management. Dus in die zin heb ik grenzen verlegd. En als mens groei je natuurlijk door de jaren heen. Ik vind ouder worden op zich heel prima, omdat je steeds stabiel en steviger in je schoenen staat.

Fysiek gezien heb ik ook grenzen verlegd. Vroeger was ik namelijk niet sportief. Ongeveer twintig jaar geleden ben ik begonnen met hardlopen, maar dat stelde niet zoveel voor. Maar sinds een jaar of acht, negen loop ik vrij intensief en ben ik ook lid van een atletiek vereniging. Ik heb het afgelopen jaar zelfs drie marathons gelopen.

Ik ga zoveel mogelijk op vakantie, het liefst naar boeiende landen. We zijn bijvoorbeeld dit jaar nog in Indonesië geweest. We wandelen heel veel en proberen zoveel mogelijk van de

landen te zien. En daarnaast is het natuurlijk een stuk ontspanning.

Ik verveel me echt nooit. Ik kom altijd tijd tekort, zowel op mijn werk als thuis. Omdat ik gewoon heel veel wil, ik heb veel ideeën en idealen die ik wil verwezenlijken.

Om thuis geestelijk en lichamelijk gezond te blijven sport ik natuurlijk, maar ik houd ook erg van tuinieren en van lezen. Ik probeer heel bewust te ontspannen om los te komen van mijn werk.

Natuurlijk span ik me thuis ook in: als werkende vrouw heb je natuurlijk ook nog een huishouden te runnen.

Vierentwintig jaar geleden waren vrouwen een aparte groep, corps Marva. We namen best een aparte positie in, we mochten bijvoorbeeld niet varen. Ik heb er nooit problemen mee gehad, ik



wist niet beter. Zolang je maar je best doet en staat voor je werk dan word je door iedereen geaccepteerd en gerespecteerd. Lichamelijk merkten we niets van de verschillen, want je werd niet samen met je mannelijke collega's opgeleid. Aan ons werden andere eisen gesteld. Nu zitten vrouwen en mannen samen in de opleiding. Iedereen moet hetzelfde doen, vrouwen varen nu dus wel.

Lichamelijk gehandicapten in het leger zouden kunnen functioneren, maar niet op operationele stoel, denk ik. Ook wanneer ze een administratieve functie hebben, zou een gehandicapte een stoel innemen van een operationele collega. En

marinemensen hebben om de zoveel jaar recht op een walplaats. We hebben hier te maken met een zogenaamde vaar-wal verhouding. Ik zou dus eigenlijk niet zo snel plekken weten waar een lichamelijk gehandicapte zou kunnen werken binnen de marine. Alhoewel, bijvoorbeeld bij onderhoud.

Maar niet op een militaire plek. Aan militairen worden toch bepaalde fysieke eisen gesteld, die kunnen in principe niet gehandicapt zijn. Wanneer iemand in zijn diensttijd gehandicapt raakt, zal de KM zijn uiterste best doen om voor zo iemand een functie

te vinden waar hij in kan functioneren. Maar wij zitten met een functie roulatie systeem, dus als je een functie hebt gevonden betekent het wel dat die persoon toch na twee of drie jaar naar een andere functie moet. Dus dat is best wel moeilijk. Zeker nu de eisen nogal worden aangescherpt en wordt het juist moeilijker voor minder valide mensen om in dienst te blijven. Nogmaals, omdat op het moment dat je een stoel zoekt voor iemand, hij een walplaats bezet van een operationele collega. Ik vind dit wel een heel moeilijk vraagstuk, hoor. Want je kunt als organisatie heel veel willen, maar naast je verantwoordelijkheid naar minder validen, heb je ook je verantwoordelijkheid naar de volledig inzetbaren. En die wil je ook een goede vaar-wal verhouding aanbieden.

De opleidingseisen zijn over het algemeen voldoende, de meeste mensen die hier komen hebben een voldoende opleiding. Maar een enkele keer merk je dat mensen met bijvoorbeeld een LBO opleiding toch iets te kort komen. En als ze het bij ons (1e MMV) al niet redden, dan redden ze het zeker niet in de eerste vak opleiding, want dat is toch zwaar. Maar over het algemeen kunnen mensen het goed aan. De afgelopen twee jaar hebben wij de eisen, oftewel de regels aangescherpt. We zijn de afgelopen twintig jaar nogal los geworden en als jonge mensen naar de marine komen dan hebben ze toch een bepaalde behoefte aan discipline.

Blowen bijvoorbeeld is op de basis absoluut verboden, zowel gebruik als bezit. Als iemand, herkenbaar als militair, buiten de poort aan het roken is en ik zou de 'sigaret' herkennen als een joint, dan zou ik zeker ingrijpen. Dat is je verantwoordelijkheid als militaire meerdere dat je daartegen optreedt.

Wat wij ook doen tijdens de Eerste Maritieme Militaire Vorming is heel duidelijk maken dat drugs niet samen kunnen gaan met militair zijn. Het is zo ontzettend riskant. Waar je je in de burgermaatschappij kunt permitteren om af en toe wat afwezig te zijn, is in een militaire orga-

nisatie te gevaarlijk. Stel je voor dat je aan boord van een schip zit, operationeel, dan is het levensgevaarlijk als mensen niet bij de tijd zijn. Als mensen geestelijk niet helemaal bij zijn, dan kunnen ze zichzelf en anderen lichamelijk

in gevaar brengen. En hetzelfde geldt voor overmatig alcohol gebruik. We hebben ook een alcoholmatigingsbeleid en daarmee proberen we ze ook te doordringen dat het hun eigen verantwoordelijkheid is om verstandig met alcohol om te gaan.

Zelf kan ik redelijk verantwoordelijk zijn voor lichaam en geest. Maar als je kijkt naar onze leerlingen, dat zijn jonge mensen van zeventien/achttien jaar, dan denk ik dat we die nog wel structuur moeten bieden om aan te geven dat de verantwoordelijkheden hier anders liggen dan in de burgermaatschappij. En daar ondersteunen en helpen we ze bij. Een marine man/vrouw moet zelf verantwoordelijk zijn, maar wordt daarin nadrukkelijk ondersteund door het kader.

Nicolle

Kenmerken:

- zelfverzekerde vrouw
- afstandelijk, maar wel
- vriendelijk

De opleidingseisen zijn over het algemeen voldoende, de meeste mensen die hier komen hebben een voldoende opleiding. Maar een enkele keer merk je dat mensen met bijvoorbeeld een LBO opleiding toch iets te kort komen.

Naam: Ted de Lang

Rang: marechaussee 4e klasse

Functie: opleiding wachtmeester marechaussee

Leeftijd: 21 jaar

Bbt'er

Een gezonde geest in een gezond lichaam is wel een trendy uitspraak. Het wordt nu zo ingeburgerd. Ik denk dat mensen tegenwoordig veel met hun lichaam bezig zijn.

Het moet allemaal goed zijn. Het lichaam is hetgeen wat mensen zien dus dat moet allemaal goed in orde zijn. Het moet er allemaal prima uitzien en dat is ook belangrijk.

Kijk maar naar de fotomodellen op tv, Baywatch, allemaal strakke lichamen. Maar je hebt ook nog een stukje geestelijk. Als dat niet helemaal lekker zit dan ben ik bang dat van de rest ook niet veel terecht komt.

Dan functioneer je niet. Ik probeer mijn geest en lichaam wel in samenhang te houden, maar het makkelijker om je lichaam te ontwikkelen dan je geest.

Daar hoeft je minder moeite voor te doen. De samenhang tussen lichaam en geest vind ik belangrijk. Ik vind het een niet belangrijker dan het andere. Om de samenhang de bewerkstelligen is een stuk moeilijker. Maar dat probeer ik wel.

Om lichamelijk in conditie te blijven sport ik. Ik doe aan thaiboksen en fitnessen. Wat ik doe om geestelijk in conditie te blijven? Veel denken. Een keertje ontspannen gaan liggen zonder in slaap te vallen en dan nadenken. Over de manier waarop je bezig bent, hoe je je manifesteert op je werk en thuis, als je gaat stappen, overal. Ik ben nu in opleiding en heb niet zo veel tijd om even rustig te gaan liggen. Bij mijn vorige onderdeel ging het makkelijker. Toen zat ik paraat en was je niet zo fysiek bezig als nu. Hier ben je al lang blij als je klaar bent met je werk en kan liggen om te gaan slapen.

Als ik thuis ben is met mijn vrienden op stap gaan voor mij ontspannen. Dan is er geen werk- of prestatiedruk. Sporten vind ik heel ontspannend. Op het moment van sporten niet zozeer, maar je kan er veel in kwijt. Na het sporten stap je lekker onder de warme douche, dan hoeft je niks te doen behalve te staan. Dat is ideaal. Ik mag ook graag een boek lezen. De boeken die ik het liefst lees zijn thrillers. Dat vind ik mooi, daar hou ik heel erg van.

Ik heb mijn grenzen nog niet verlegd. Volgende week heb ik "fysieke week". Ik ben bang dat het pittige momenten met zich mee zal brengen. Dat weet ik wel heel zeker. Ik vind het niet erg om een keer kotsend aan te komen lopen. Dat maakt me niets uit. Als je van tevoren zelf een duidelijk gevoel hebt dat je iets aankan dan denk ik in elk geval dat de opdracht makkelijker wordt. En dat de inspanning die je er voor moet leveren makkelijker te leveren is als je echt overtuigd bent dat het gaat lukken. Ik weet zelf dat het heel slecht is om jezelf te gaan overtuigen dat je iets kan. Maar je moet wel overtuigd zijn dat je het kan. Je moet van tevoren een positief beeld hebben van iets wat je gaat doen. Heb je dat niet dan gaat het altijd mis. Dat kan

niet anders. Wat wel zo is, is dat iedereen altijd verder kan dan hij vooraf denkt. Je lichaam kan zoveel verder dan je denkt, maar dan wel met behulp van je geest. Ik ken het gevoel wel dat alles in één keer pijn gaat doen en dat iets mij aan het vertellen is dat het niet kan.

Maar dan heb ik niet het gevoel gehad dat ik het echt niet kan. Je lichaam geeft wel aan dat je een behoorlijk pittige fysieke prestatie aan het

*Ik heb mijn grenzen nog niet verlegd.
Volgende week heb ik "fysieke week".
Ik ben bang dat het pittige momenten met
zich mee zal brengen. Dat weet ik
wel heel zeker.*

leveren bent. Het is een zwaardere prestatie dan dat je lekker in je auto met een muziekje aan op weg bent naar je werk. Dan hoef je je geen zorgen te maken over het feit of je lichaam het wel houdt.

Vervelen? Nee, nooit. Ik heb altijd wel wat om handen. En als ik niets te doen heb dan probeer ik juist om ook helemaal niets in mijn hoofd te hebben. Dat is het mooiste, als je dat kan bereiken.

Blowen is hier absoluut verboden. Stel ik zou hier blowen en ik word betrapt dan ga ik gewoon keihard over het hek. Dat vind ik een goede zaak. Alcohol is anders. Als ik thuis een biertje drink doe ik dat omdat het lekker is. Net als dat cola lekker is. Kom ik thuis en zou ik een joint roken dan doe ik dat niet omdat ik dat zo lekker vind, maar dan doe ik dat voor de reactie die ik dan krijg. Het doel van het gebruik ligt anders.

Wat ik op vakantie doe ligt aan waar mijn hoofd naar staat. Ik hoef niet zonodig twee weken op het strand te liggen. Daar zou ik niet voor kiezen. Maar als mijn vriendengroep voorstelt om naar Tenerife te gaan dan ben ik de laatste die nee zegt. Maar ik zou er zelf niet mee komen. Ik zou het heerlijk vinden om twee maanden naar Thailand te gaan. Ik zou dan graag bij een gezin in huis gaan zitten en het dagelijkse leven mee willen maken. En daar te trainen. In het westen zien ze thaiboksen anders, enkel als vechtsport. In het oosten is het een levenswijze. Het is een beheersingssport waar je ook geestelijk heel erg mee bezig bent. Het enige wat van daar naar hier komt is het sportgedeelte. Ik probeer ook het niet-sportieve te beoefenen. Dat valt niet mee want dat kost enorm veel tijd.

Ik ben helemaal zelf verantwoordelijk voor de balans tussen lichaam en geest. Er is niemand anders verantwoordelijk voor. Op je werk ben je in zoverre verantwoordelijk dat je inzetbaar moet zijn en dat je je werk kunt uitoefenen. Jouw kader is er verantwoordelijk voor om je zover te krijgen. Maar je kiest voor een baan waarbij je weet wat de eisen zijn en dan kies je er ook voor om in die conditie te raken waarin je je werk kunt uitvoeren.

De opleidingseisen zijn goed. Alleen de manier waarop er soms mee om wordt gegaan is niet

altijd even goed. Van bovenaf wordt er bepaald welk percentage er door de opleiding heen moet komen. En wordt dat percentage niet gehaald dan worden er concessies gedaan ten opzichte van de eisen. Dat is zonde. Het gebeurt hier in mindere mate als bij de landmacht. Ik heb hiervoor vier jaar bij de landmacht gezeten. Daar gebeurde het nog meer. Ik vind het een kwalijke zaak.

Chantal

Kenmerken:

- jong
- sterke opvattingen
- spontaan
- realistisch

*Blowen is hier absoluut verboden.
Stel ik zou hier blowen en ik word
betrapt dan ga ik gewoon keihard over
het hek. Dat vind ik een goede zaak.*

Naam: Harry Klappers (45)

Rang: Majoor

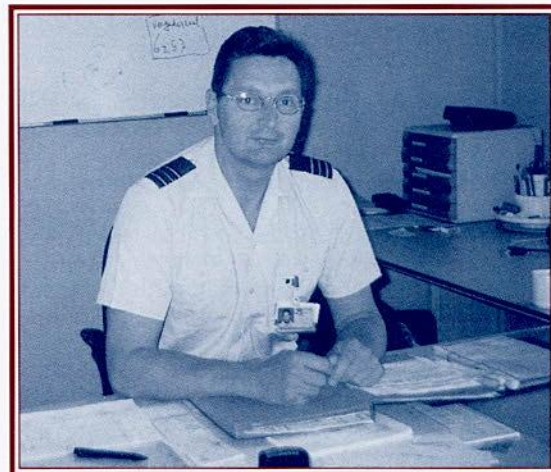
*Functie: HPVE CIS/ Plaatsvervangend Commandant
Onderhoudssquadron*

E*en gezonde geest in een gezond lichaam is een soort ideale situatie, maar niet altijd een even realistische situatie. Het betekent dat de persoon in kwestie prima in zijn vel zit.*

Ik probeer toch gemiddeld twee keer in de week te sporten, tennis en cardio fitness. Maar die tweede keer schiet er negen van de tien keer wel bij in. Ik ben ook leider van een voetbalteam en daarmee probeer ik contact met de jeugd te houden. Ik vind het belangrijk om te kijken wat er zich buiten mijn eigen werkgebied en op het maatschappelijk vlak afspeelt. Ik voel me daar lekker bij, alhoewel... soms niet, echt niet. Het is toch fiks vermoeiend. De voorbereiding en het gemak waarmee jeugd vaak verwacht dat dingen geregeld worden, zonder dat het een behoorlijke inspanning inhoudt. Het verantwoordelijkheidsbesef bij de jeugd is toch wel laag. Soms denken ze dat alles voor hen geregeld wordt.

In het algemeen valt het met het verantwoordelijkheidsbesef hier wel mee. Men heeft hier toch een stuk betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Het ligt ook wel aan de functie en hoe mensen hier worden opgevangen.

Ik heb inderdaad zelf de verantwoordelijkheid om 1 maal per week te gaan sporten, maar ik heb ook de verantwoordelijkheid om deze toko draaiende te houden. En die afweging is niet altijd even makkelijk. Als je een verantwoordelijkheid draagt naar mensen toe, dan moet je toezeggingen die je gedaan hebt ook nakomen. Dat wringt een beetje in de tijd en dan valt een tweede sport uur er wel eens uit.



Nee, vervelen is er weinig bij. Het valt me op dat als mensen weinig te doen hebben, dan is hetgeen dat ze extra moeten doen, bovenop dat weinige, dat is al te veel. En mensen die het druk hebben kunnen vaak maar moeilijk nee zeggen. Zij pakken dan nog veel makkelijker dat werk er nog bij, ook al kunnen ze dat er niet meer bij hebben. Dit heeft geen betrekking op mezelf, niet meer in ieder geval. Ik heb mijn lesje wel geleerd.

Ik ontspan me door bijvoorbeeld 's avonds een boek te lezen of met mijn vrouw een fikse wandeling te gaan maken. De omgeving is hier heerlijk rustig. Ik span me thuis ook in. Hier moet natuurlijk ook het nodige gebeuren, de tuin bijvoorbeeld. Ik loop nog wel eens een afstand met mijn dochter, die mij inmiddels ook weer gestrikt heeft om trainer/coach van het volleybal team te worden. Dat is toch een stukje ontlading.

Ik ben dit jaar nog met vakantie naar Aruba geweest. Dat was nog best actief, want daar houd ik van. Ik heb daar gedoken, meegedaan aan de Coca Cola run en paardgereden. Maar er waren ook dagen bij dat we gewoon op het strand lagen en een boek gingen lezen.

Persoonlijk heb ik zeker grenzen verlegd: ik heb ze ingekrompen. Ik heb mijn werkdag die in het verleden toch zo'n twaalf uur besloeg ingekort. Twaalf uur per dag was geen uitzondering, je werkte thuis ook nog door. Op een gegeven moment had ik door dat er geen eind aan kwam. Ik ben best bereid om een stuk extra inspanning te leveren, maar dat moet een afgesloten periode zijn. Okee, er zijn natuurlijk pieken, maar daarna moet je gewoon weer back to basics. We worden tenslotte betaald voor zoveel uur in de week en gegeven de functie mag daar best wat meer bijkomen, maar het werd alleen maar meer, meer van het zelfde. En dat schiet niet op. Ik heb op een gegeven moment teruggeschakeld, even de overdrive eraf en weer van de vijfde in de vierde versnelling.

Wij worden betaald voor een 38-urige werkweek, dat is het verwachtingspatroon. Maar wij hebben door de nodige veranderingen enkele aanpassingen meegemaakt. Als dat voor een jaar is of voor anderhalf jaar, dan willen we daar best naar toe werken, maar daarna moeten we weer terug naar zoals het was. De verwachting werd steeds hoger opgeschroefd en op een gegeven moment kun je daar niet meer aan voldoen. Een oudere commandant heeft wel eens gezegd: "We knijpen tot ze piepen en zolang ze niet piepen kunnen we het nog een beetje aandraaien". Maar ergens houdt het op. Ik zal dus niet meewerken om die duimschroeven aan te draaien. Ik zie genoeg mensen om me heen die overspannen raken.

Je kunt de opleidingseisen wel omhoog stellen, maar als je daardoor geen personeel meer krijgt dan is het resultaat vaak dat de normen verlaagd worden. Ik vind dat de toelatingseisen zoals ze nu zijn moeten blijven. Je kunt ze niet hoger stellen, want dan komt er niemand. Vroeger had je dienstplichtigen, dat was een doorsnee van de Nederlandse populatie. Daar zaten dan goed opgeleiden en minder goed opgeleiden tussen, ik heb daar altijd goed mee gewerkt. Nu zijn er wel opleidingseisen, maar dat zijn mensen die binnen een bepaald vakgebied goed kunnen werken, maar voor een bepaalde tijd. Binnen mijn afdeling worden er niet zulke hoge fysieke eisen gesteld, dat is eerder het geval bij de brandweer en dergelijke. Bij mijn afdeling is het zo dat iedereen één uur in de week de gelegenheid moet krijgen om te sporten, maar of ze het doen is hun eigen verantwoordelijkheid.

Toch denk ik niet dat iemand met een lichamelijke handicap hier kan functioneren. We moeten als squadron naar bijvoorbeeld Italië gestuurd kunnen worden, dan moet men daar ook onder bijzondere omstandigheden kunnen functioneren. Hier zou het kunnen, ik heb zelf ook mensen in de organisatie die fysiek beperkt zijn. Die zijn inmiddels in vaste dienst en we proberen de werkzaamheden daar op aan te passen om te voorkomen dat mensen ontslagen worden. Maar de mensen zijn niet inzetbaar voor taken buiten. Je zult ze dus niet binnen halen op het moment dat ze al een handicap hebben.

Ik vind lichaam en geest even belangrijk, het is een combinatie van beiden. De één ondersteunt de ander, er moet een balans zijn. Het blijkt ook vaak weer in de opleiding dat men lichamelijk meer kan dan in eerste instantie gedacht werd. Men leert zijn eigen grenzen kennen en dan blijkt dat dat helemaal geen grenzen zijn, men kan nog veel verder. Maar het moet tussen de oren goed zitten. Ook al is mijn opleidingstijd alweer een tijdje geleden, je neemt er toch wat van mee. Daar werden echt grenzen verlegd: drie dagen niet

slapen, veel fysieke arbeid, wadlopen. Op zich allemaal leuke dingen, maar als het te veel en te lang achter elkaar moet worden gedaan dan zie je mensen afvallen. Je denkt misschien dat het wel mee valt, maar je moet veel energie steken in het bij elkaar houden van de groep. Zo leer je jezelf goed kennen en je komt erachter hoeveel je lichaam kan hebben als er een wil is. De kreet "waar een wil is, is een weg" gaat heel vaak op. Een van de doelstellingen is dat je binnen en met een groep kunt samenwerken. Wat er ook gebeurt de groep moet bij elkaar blijven. Je bent als individueel verantwoordelijk voor de groep, maar de groep is ook verantwoordelijk voor het individu.

Blowen is sinds vorig jaar expliciet strafbaar gesteld op militair terrein. Als een militair, in uniform, buiten diensttijd een joint opsteekt zal ik er wel iets van zeggen. Natuurlijk ben je gebonden aan de Nederlandse wetgeving en die voert een gedoogdenbeleid, maar als ik een militair zie blowen zeg ik er wat van. Je kunt iemand aanspreken op hun eigen verantwoordelijkheid en op het feit dat ze deel uit maken van een organisatie. De mensen hebben bewust voor deze organisatie gekozen, ze zijn hier vrijwillig. Zo'n organisatie heeft regels en normen en waarden bijgesteld. Je kunt iemand dus best op zijn verantwoordelijkheden wijzen als individu van een groep die toch een bepaalde uitstraling moet hebben naar de maatschappij. In het kader van normen en waarden is de luchtmacht zich aan het herbezinnen.

Als ik iemand in zijn vrije tijd zie blowen van wie ik weet dat hij militair is, dan lig ik daar niet wakker van. Ik zie dat hetzelfde als de jongens in de kroeg wat pilsjes te veel pakken. Wat misschien door de meeste mensen wat meer geaccepteerd is, maar ik zie dat in hetzelfde verlengde. Ik zou er niks van zeggen als ik zie dat iemand te veel drinkt. Het is inderdaad wel een beetje raar dat er in deze organisatie wel hard wordt opgetreden tegen (soft)drugs en dat er bij drankgebruik niet veel van wordt gezegd. Het neigt naar hypocriet gedrag. Als persoon zou ik minder moeite hebben met het roken van een blowtje, mocht ik dat zien. Maar omdat ik deel uitmaak van deze organisatie kan ik moeilijk gaan zeggen dat ik dat beleid niet steun. Dat is natuurlijk altijd een spanningsveld. Je moet een onderscheid maken in welke hoedanigheid je wat zegt, je hebt vaak twee petten op. Dat vind ik soms wel moeilijk, want ik wil niet altijd op mijn strepen staan. Je moet gerespecteerd worden als persoon zijnde. Als je respect moet afdwingen door op je strepen te gaan staan vind ik een stukje armoe.

Nicolle

Kenmerken:

- vlotte prater

- tijdens interview: vrij zakelijk

- na interview: ook persoonlijk

- zachte "g"

*Ik vind
lichaam en
geest even
belangrijk*

Naam: Janneke Bruinsma

Rang: Korporaal 1

Functie: administratief medewerker op publicatievoorziening

Leeftijd: 29

Bbt'er

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Ik vind dat je die dingen moet combineren. Is dat niet zo dan, als ik het op mezelf betrek, krijg ik griepneigingen. Als je niet lekker in je vel zit dan gaat het bij wijze van spreken op je werkplek niet goed en in je vriendenkring gaat het niet goed. Het is een wisselwerking. Voel je je lichamelijk niet lekker, dan wordt het geestelijk ook wat minder. Tenzij je gewoon alles er uit gooit. Maar ik ben meer een binnenvetter en dan krijg je griep. Het moet in balans zijn. Niet dat ik daar aan werk, zo zit ik niet in elkaar. Je moet gewoon altijd positief denken, ook al maak je fouten. Mijn stelling is ook dat er overal positieve kanten aanzitten.

Tijdens de opleiding heb ik mijn grenzen wel verlegd. Ik had al wel wat scoutingervaring. Als je dan qua militaire training opkomt dan heb je wel een streepje voor. Als je ontzettend veel tochten moet lopen en van banen gaat kletteren (abseilen). Toen had ik wel mijn grenzen verlegd. Maar ik weet nu wat mijn uiterste grens is. We moesten toen ook met zijn vieren een dieskachel verslepen. Die dingen zijn loodzwaar. Als je de hele dag in een miezerregen in het veld loopt, ben je aan het eind van de dag kapot. Als je het terug refereert aan de burgermaatschappij dan zitten mensen soms, voor mijn doen dan, te zeuren over dingen. Dan denk ik: waar heb je het eigenlijk over? Dan ben ik nog niet eens in Bosnië geweest. Die mensen zijn nog veel grensverleggender. Als je die verhalen dan hoort? Je bent aan het eind van zo'n opleidingsdag lichamelijk kapot, maar ook geestelijk. Maar daar heb je eigenlijk geen tijd voor. De indianen gingen vroeger altijd op reis. Die maakten van alles mee. Die lasten af en toe een rustdag in, dat was voor hun hersenen. Om die weer op een rijtje te krijgen. Tijdens de militaire training had je dat gewoon niet. Achteraf krijg je wel een kick van dat je het toch gehaald hebt. Het is zo onbegrijpelijk voor mezelf dat er mensen zijn die zeggen dat het een makkie is geweest. Dan denk ik: je staat gewoon te liegen. Het is geen makkie geweest.

De opleiding die ik gevolgd heb duurde vier maanden. Wegens bezuinigingen gaan ze het nu in twee maanden proppen. Dan denk ik dat de eisen wat te hoog worden of dat ze echt belangrijke dingen gewoon weglaten. Dat vind ik op zich wel jammer.

In de winter kwam ik op en je denkt dat je drie weken op kamp gaat. Bevroren vingers enzo, maar daar wen je aan. Ik heb ook niet gedacht ik stop ermee. Want je zit in een groep en je laat je groep niet alleen. Tenminste, zo zit ik in elkaar. Ze helpen je er altijd bovenop. Ook door de leiding word je ondersteund. Even een peptalk en dan was je er weer. Als het lichamelijk of geestelijk even niet meer aankon, kon je altijd terugvallen op mensen. Gelukkig wel.

Er komen steeds meer vrouwen bij de luchtmacht. Op mijn afdeling ben ik de enige vrouw. Ik vind het niet erg. Ik heb een keer met een hele club vrouwen gewerkt, nou, ik werk liever met mannen. Soms mis je het bijkletsen wel eens, maar dat doe ik dan wel in de sportzaal of zo. Als vrouw word je wel iets anders behandeld, maar niet anders dan in de burgermaatschappij. Het komt wel eens voor dat ze zeggen: ga eens koffie zetten. Dan zeg ik je hebt twee handen en benen en ik heb je één keer uitgelegd hoe het koffiezetapparaat werkt? Daar ben ik wel goed genoeg gebekt voor. De meiden die ik ken hier zijn goed in staat om van zich af te bijten. Met sport merk je wel dat je in sommige minder bent. Bij de sporteistentest liggen de eisen lager. Er zijn wel meiden die de boel willen overbluffen. Dan denk ik het is jullie feestje. De opleidingseisen zijn wel lager als voor de mannen. Het wordt niet altijd door hen gewaardeerd. De mannen van boven de 50 hebben dezelfde eisen als vrouwen rond de 30.

Afgelopen weekend ben ik met de padvinderij weggeweest als leidster. Dat heb ik af en toe gewoon nodig. Om de batterij weer op te laden.

Afgelopen weekend ben ik met de padvinderij weggeweest als leidster. Dat heb ik af en toe gewoon nodig. Om de batterij weer op te laden. Dat doe ik wel vaker. Gewoon een dag of weekend compleet weg, alleen of samen met mijn vriend. Schilderen doe ik ook, daar word ik rustig van. Ik ben al een vrij druk type. Op het werk ben ik vrij druk, thuis ben ik wel wat rustiger. Om te ontspannen lees ik dan wat, ik schilder

en de padvinderij. Ik ga ook wel eens een oude stad bekijken. Ik hou van actieve, culturele vakanties. Ik ga niet veertien dagen in de zon liggen bakken. Er moet wel een balans zijn. Dat ik niet elke dag wegga. Als ik thuis ben, span ik me niet echt in. Ik doe de dagelijkse dingen en verder niet. Ik hou wel van sporten, maar ik vind het al erg genoeg dat ik het hier moet doen. Dan doe ik het thuis liever niet meer. Ik verveel me nooit. Ik lees een beetje, kijk samen tv, een beetje mijn hobby's en dan kom ik de dag wel door.

Voor zover ik weet wordt er op de kazerne niet geblowd. Ik weet wel dat het tijdens de opleiding gebeurde. Het mag niet. Drugs zijn niet toegestaan. Op mijn eigen werkplek merk ik er niets van. Als ik 's avonds naar de mess ga, merk ik het ook niet. Het kan best zijn dat het hier gebeurt. Als ik het merk zou ik er in eerste instantie niets van zeggen. Wat je in je vrije tijd doet moet je zelf weten, als de werkvloer en je naaste omgeving er maar geen last van krijgt. Dan zou ik het op een tactische manier proberen op te lossen. Een goed verstaander heeft maar een half woord nodig, denk ik dan.

Voor je werk ben je zelf verantwoordelijk. Eigen initiatief is op mijn werkplek normaal. Je moet wel aan je chef bepaalde zaken melden, net als in de burgermaatschappij.

Er is sprake van lichamelijke verantwoordelijkheid in zoverre dat je een verplichte sporttest hebt. Als je die niet

haalt krijg je een 2 jaar de tijd om op conditie te komen. De meeste struikelen op de shuttlerun. Als je sport voel je je wel lekkerder. Als je uit de kleedkamer komt, heb je wel een goed gevoel. Als ik niet verplicht zou hoeven te sporten, zou ik het ook wel doen. Ik hou niet zo van dat verplichte.

Lichamelijk gehandicapten zouden als burger wel werkzaam kunnen zijn bij de luchtmacht. Als militair niet. Op kantoor red je het wel, maar al zou je op oefening moeten dan zul je het niet redden. Ik zou niet weten hoe je bijvoorbeeld met een gebroken arm of zonder arm een gasmasker op zou moeten zetten. Ik noem maar een dwarsstraat.

In het programma Combat, ik was er niet zo



kapot van, zaten toch ook wel dingen die hier ook spelen. Dat groepswerk bijvoorbeeld. Als iemand in een dip zit, dat je diegene er weer uithaalt. Dat gebeurt hier

ook. Teambuilding of broederschap, zeg maar. Je bent als groep verantwoordelijk voor het individu. Zo heb ik het als militair zelf ervaren. Op oefening is het teamgevoel heel sterk. Als individu zou ik misschien eerder opgeven dan wanneer ik in een groep werk.

*Voor je werk ben je zelf verantwoordelijk.
Eigen initiatief is op mijn werkplek normaal.
Je moet wel aan je chef bepaalde zaken
melden, net als in de burgermaatschappij.*

Chantal

Kenmerken:

- **praat heel snel**
- **spontaan**
- **druk**

HET BEZOEK

Waldo Labeur legde zijn tekenpennetje neer. Niet dat het er voor vandaag weer op zat, maar hij kreeg een honger-gevoel. Sinds zijn vrouw er met een fotograaf vandoor was, moest hijzelf voor zijn eten zorgen. Dat zou vanavond wel weer bestaan uit brood met een paar gebakken eitjes. Hij deed er dan vaak een paar plakjes spek onder hoewel dat voor zijn omvang niet erg verstandig was, maar het smaakte wel lekker.

Hij ontstak een gasvlam, brak een paar eitjes en hoorde op hetzelfde moment de bel.

Verdomme, wie kon hij op dit uur verwachten? Waldo was striptekenaar en dat had tot gevolg dat hij eens in de zoveel tijd bezoek kreeg van een jongeling die ook dat beroep wilde gaan uitoefenen en hem om raad vroeg. Maar regel was dat die daarvoor telefonisch contact zocht om een afspraak te maken. Het kon hem natuurlijk door het hoofd geschoten zijn, maar hij herinnerde zich van een dergelijke afspraak niets.

Hij liep naar de deur en opende die met een onwillige blik in zijn ogen. In het avonddonker stond een jonge man die schuchter vroeg: "Kom ik erg ongelegen?"

Waldo kreeg de neiging om te zeggen: "Ja, behoorlijk," maar hield zich in. Hij zag in de handen van de persoon die voor hem stond geen collectebus, ook geen tekenmap met de gebruikelijke producten van huisvuil waar hij dan een oordeel over zou moeten vellen, dus hij zei maar, met lichte tegenzin: "Het hangt er van af waarvoor u komt"

"Ik zou graag een gesprek met u hebben, ik zit met een moeilijkheid."

Hier had Waldo geen weerwoord op. "Kom verder" zei hij weinig uitnodigend.

Hij ging hem voor naar wat vroeger de zitkamer werd genoemd, maar na het vertrek van zijn vrouw was hier ook een opslagruimte ontstaan voor alle mogelijk papieren en andere troep. Hij ruimde een stoel uit, en nam zelf plaats op een bankje nadat hij een aantal paperassen terzijde had geschoven.

"Mag ik mezelf even voorstellen" zei de jonge man, nadat hij zich uiterst voorzichtig had geïnstalleerd, "Mijn naam is Jos Eikelenboom, die naam zegt u natuurlijk niets, die zegt niemand wat en dat is nu juist mijn probleem. Niemand kent me.

Laatst nog, kwam ik iemand tegen, die vroeg me waarom ik niet op mijn verjaardag was geweest, terwijl ik, ik zweer het u, op mijn verjaardag

minstens tien minuten met hem heb gesproken. Niemand ziet mij ooit, het lijkt wel of ik niet besta.

Ik volg uw strips al vele jaren en u heeft al zoveel karakters verzonnen, van boeven, helden, slechteriken en andere figuren en ik zou u willen vragen, kunt u niet een karakter voor mij verzinnen, zodat ik van niemand tot iemand word? Dat moet toch een koud kunstje voor u zijn. Ik heb wel een lichaam, dat verzorg ik goed, ik ga dagelijks onder de douche, ik poets mijn tanden en al dat soort dingen houd ik behoorlijk in de gaten, ik heb wel een lijf maar er zit niets in, het is een hol omhulsel, wat ik mis, is een karakter, een geest. Ik ben gewoon niemand "

Waldo had enige moeite de hem toegezonden woorden te verwerken. Er zat inderdaad een tamelijk kleurloze figuur tegenover hem, het zou inderdaad mogelijk zijn dat hij morgen niet meer zou weten wie de avond ervoor de kamer met hem had gedeeld.

Waldo had dus ook geruime tijd nodig om een antwoord te geven en hij begon dus ook maar voorzichtig met: Tsja, dat is niet zo'n eenvoudige vraag, heb je ergens een voorkeur, wil je een heldenrol, of speel je liever een schurk?"

"Mij maakt het niets uit, als het maar iemand is aan wie ik me kan optrekken."

Waldo rook dat zijn eieren in de keuken stevig aan het aanbranden waren: "Vind je het erg als ik je vraag me over een paar dagen terug te bellen, ik moet hierover natuurlijk wel even nadenken?"

"Als het om de kosten gaat, ik ben bereid er u ervoor te betalen, ik geef weinig uit en ik heb een aardig spaargeldje " -

"Daar gaat het niet om" zei Waldo naar waarheid, hij had wel meer klussen aangenomen die geen grote financiële voordelen hadden opgebracht. "Maar ik heb wel enige tijd nodig hierover na te denken."

Jos leek enigszins teleurgesteld te zijn.

Misschien had hij verwacht dat Waldo de karakters van zijn stripfiguren uit zijn mouw schudde, maar hij nam genoegen met dit antwoord.

"Mag ik dan morgenavond opbellen?" vroeg hij hoopvol.

Waldo stemde daar met een knik in toe.

Jos liet zich weer naar de voordeur geleiden en nam met een driewerf "Alvast bedankt!" afscheid.

De gebakken eitjes van Waldo waren zwart gekleurd, dus het werd vanavond brood met kaas.

Waldo probeerde s' avonds nog wat te werken, hij moest nog teksten in zijn tekeningen plaat-

sen, maar echt lekker ging het niet, terwijl hij daar gewoonlijk niet zoveel moeite mee had. Hij sliep die nacht slecht. Aan de ene kant vond hij het wel een krankzinnige idee maar aan de andere kant leek een oplossing nauwelijks mogelijk.

Uiteindelijk troostte hij zich met de gedachte dat hij nooit meer van Jos Eikelenboom zou horen, maar daarin vergiste hij zich. De volgende avond ging de telefoon: "Ja, met Jos, heeft u al wat bedacht?"

Waldo wist weinig anders te zeggen dan: "Kom maar langs, ik heb wel wat voor je."

Nauwelijks een uur later ging de bel en stond Jos voor de deur. Eenmaal gezeten keek Jos verwachtingsvol naar hem op.

Waldo bedacht eigenlijk ter plekke een karakter: "Het lijkt me een goed idee voor jou om het karakter van een sukkel aan te nemen, je struikelt over je eigen voeten, je pakt alles verkeerd aan, je bent gewoon een prutser, een kwakkelaar!" Waldo rekende eigenlijk op een teleurstelling,

maar het tegendeel geschiedde. Jos was opgetogen: "Dat is het, daarin voel ik me meteen in thuis!" Hij stond op, struikelde zonder aarzelen over een kleedje, dat inderdaad ongelukkig was neergelegd.

"Ik weet nu wie ik ben, mijn geest heeft een houvast, ik ben iemand!", riep Jos stotterend. Hij was niet meer te stuiten, goot het kopje koffie naast zijn mond, liep naar de verkeerde deur en speelde de mislukking met volle overtuiging.

"Ik weet nu wie ik ben!", riep hij enthousiast en van blijdschap danste hij door de kamer, daarbij tafeltjes en vazen omstotend die daarvoor in aanmerking kwamen.

Waldo had nog nooit iemand zo voldaan zijn pand uit zien struikelen en hij besloot er een strip van te maken.

Willy Lohmann

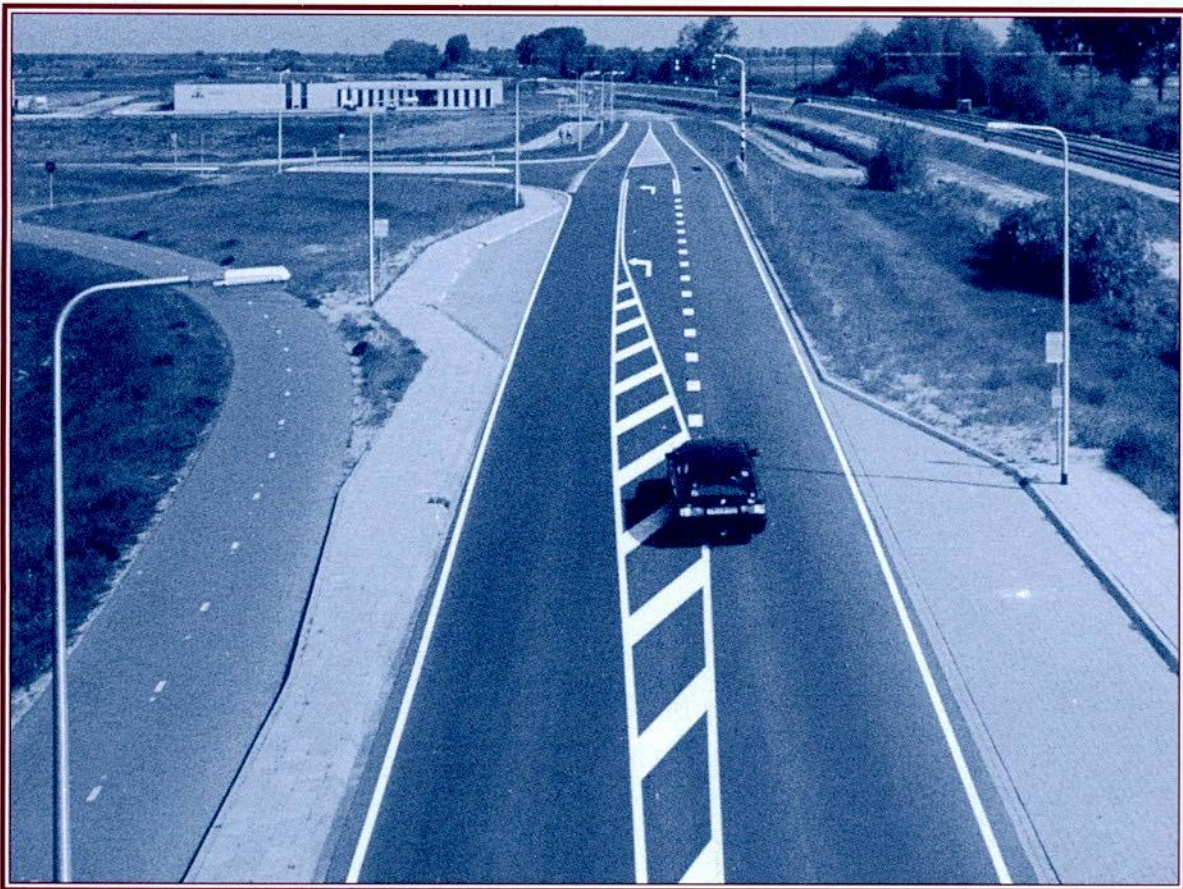


Foto: Gerard van Erkelens

HET POST CAMBODJA KLACHTEN ONDERZOEK.

Als Cambodja-veteraan en lid van de 'Groep van 27'

Junglezieken ben ik samen met de andere leden van de 'Groep van 27' uitgenodigd voor het bijwonen van de presentatie van de onderzoeksresultaten van het onderzoek onder Cambodja-gangers in de P.J.S. de Jongzaal op het Ministerie van Defensie. Twee uur voor de presentatie worden wij op het Ministerie geïnformeerd over de groepsuitslagen. Tijdens die bijeenkomst valt het op dat de onderzoekers niet uitsluiten dat het antimalariamiddel Lariam een van de factoren is geweest waardoor de klachten van de Junglezieken zijn ontstaan. Mevrouw J.L.E.M.W.R.R. (Marie-Louise) Tiesinga, lid van de Eerste Kamer voor D'66 en onafhankelijk voorzitter van de begeleidingscommissie Cambodja Klachten Onderzoek benadrukt tijdens deze sessie dat Defensie voor veteranen en uitgezonden militairen voor, tijdens en na de uitzending een bijzondere verantwoordelijkheid heeft en wijst op het grote belang van goede zorg voor het thuisfront.

Om kwart voor vier, op 21 september, is het in de verblijfsruimte voor de P.J.S. de Jongzaal op het Ministerie van Defensie allemaal goud wat er blinkt. De Directeuren Personeel van de verschillende Krijgsmacht delen zijn aanwezig. Terwijl ook de voormannen en vrouwen uit de veteranenwereld van de partij zijn. Mij persoonlijk doet het goed dat de drie voormalige bataljonscommandanten uit Cambodja er zijn. Ik neem aan dat hun aanwezigheid mag duiden op interesse en betrokkenheid. Evenals Brigade generaal-arts Van Ankum en Commandeur-arts Van Marion zijn ook het hoofd AIH en de Commandant SMD aanwezig. Een select gezelschap met veel oude bekenden die nu ergens in de Defensie-organisatie of Veteranenwereld een andere rol vervullen. Een van de organisatoren attendeert ons er op dat er in de zaal maar weinig plaats meer over

is en raadt ons aan snel een plekje te zoeken. De zaal zit 'vol' met journalisten en een aantal schiet ons direct aan om als eerste na de presentatie een reactie te mogen. Wij zijn, terwijl we weten wat de resultaten zijn, gespannen en erg benieuwd naar de reactie van de staatssecretaris. Als eerste houdt de DGP, drs. W.J.M. Bunnik een toespraak. De DGP duikt nog even in de geschiedenis en verwijst naar de uitzending en de directe periode na terugkeer: 'Het merendeel van die militairen, die opereren in en onvriendelijke, tropische omgeving, wordt geconfronteerd met ernstige of traumatiserende ervaringen. Na terugkeer ondervinden en melden voormalige Cambodjagangers klachten, zoals voortdurende vermoeidheid, concentratiestoornissen, slaapproblemen en hoofdpijn. Als gauw wordt dit de Jungle-ziekte of het Cambodja klachten complex genoemd. Een aantal van de voormalige Cambodjagangers met klachten verenigt zich tot de 'Groep van 27' en legt een relatie met Cambodja, lariam (malariaprofylaxe) en/of vaccinaties. Eigen onderzoek door Defensie levert onvoldoende op, evenals vervolgonderzoek door het Reinier de Graaf ziekenhuis in Delft en voor wat betreft de psychische klachten de Afdeling Individuele Hulpverlening (van de Koninklijke Landmacht). Er kan geen duidelijke uitspraak over de oorzaak en over behandeling worden gedaan. Dat leidt begrijpelijk tot onbegrip. De AFMP, de politiek en de pers worden op de problematiek geattendeerd, waardoor de Post Cambodja Klachten op de politieke agenda's komen.' En zegt Bunnik: 'Wat ik echter wel wil doen, is benadrukken dat Defensie er alles aan gelegen is, en dat Defensie er ook alles aan doet, om de onderste steen boven te krijgen daar waar het gaat om oorzaak, omvang en behandeling van de Post-Cambodja Klachten.' Mevrouw drs. S.C.M. van Esch van de afdeling Medische Psychologie van de Vrije Universiteit Amsterdam, die het onderzoek naar 'Het welbevinden van Cambodja-gangers en hun behoefte aan hulp en nazorg' heeft gedaan benadrukt in haar inleiding dat 'gelukkig' een ruime meerderheid van de Cambodja-gangers, die heeft meegedaan aan het

'Een ruime meerderheid heeft ook geen duidelijke behoefte aan hulp of nazorg te kennen gegeven.

onderzoek, geen psychologische en psychosociale klachten rapporteert. Ze zegt: 'Een ruime meerderheid heeft ook geen duidelijke behoefte aan hulp of nazorg te kennen gegeven. Wel is duidelijk geworden dat de Cambodja-uitzending ongeveer vijf jaar later, nog er 'leeft' onder de militairen en veteranen. Deze uitzending heeft ongetwijfeld een grote impact gehad op het leven van veel respondenten.' De Amsterdamse onderzoekster meldt als belangrijke bevinding dat een relatief

grote groep respondenten 'vage' klachten rapporteert en daarbij geen duidelijke hulpbehoefte uit: 'Hulp is voor deze groep Cambodjagangers vaak een te groot woord.

Velen geven aan wél behoefte te hebben aan bijvoorbeeld informeel contact met collega's die hetzelfde hebben meegemaakt.' Het feit dat een grote groep militairen vage klachten uit, maar geen duidelijke hulpbehoefte, kan er ook op duiden dat deze mensen toch te kampen hebben met verwerkingsproblemen: 'Wij zijn daarom van mening dat onduidelijk geformuleerde en vage klachten te allen tijde serieus genomen moeten worden. Er kan een dieper liggende achtergrond achter-schuilgaan.' Ook benadrukt ze dat naast de aandacht voor de militairen thuis ook de aandacht voor het thuisfront ZELF van belang is: 'Begeleiding van het thuisfront in verband met de problemen die de militair mogelijk ondervindt na de uitzending, is echter niet voldoende. Ook hulp in verband met problemen die zij daardoor bij zichzelf ondervinden is onontbeerlijk.' Als mogelijk tegenwerkende factor in toekomstig nazorgbeleid zien de onderzoekers van de VU de cultuur waarbinnen de militair op het werk en misschien ook wel thuis functioneert. Daarnaast stelt drs. Van Esch dat het zorgbeleid van Defensie een belangrijke factor is die kan bijdragen aan het welzijn van militairen en veteranen: 'Aandacht, erkenning en respect voor het werk van militairen en hun thuisfront maakt het verwerkingsproces een stuk draaglijker.' Maar zegt ze: 'Daar ligt niet alleen een taak voor Defensie, maar zeker ook voor de Nederlandse samenleving'.

Namens het Academisch Ziekenhuis Nijmegen voert mevrouw drs. M. de Vries het woord: 'In de voorbereidende fase van het onderzoek hebben wij gesprekken met vertegenwoordigers van de 'Groep van 27' gevoerd. Hieruit bleek dat zij aanzienlijke klachten hadden, waardoor zij in ernstige mate beperkt waren in hun dagelijks functioneren. Klachten die vooral naar voren kwamen waren vermoeidheid, geheugen- en concentratieproblemen. Een groot aantal leden van de 'Groep van 27' bleek niet meer in staat te werken, op het voor hun gebruikelijke niveau te sporten of als tevoren aan het sociale leven deel te nemen. In het onderzoek hebben wij dit kunnen bevestigen aan de hand van gestandaardiseerde vragenlijsten.' Drs. De Vries vertelt dat 17 % van de 70% van de Cambodjagangers die hebben gereageerd op de vragenlijsten ernstige klachten rapporteerden: 'Dit zijn 292 personen. Dit percentage is hoog te noemen en komt overeen met percentages die genoemd worden voor het 'Gulf War Syndrome'. Omdat wij een streng criterium hebben gehanteerd, kan men er vanuit

dat deze 17% de groep respondenten met ernstige klachten is. Naar schatting zijn er nog 150 respondenten met minder ernstige klachten.' Ze stelt dat ongeveer bij de helft van de leden van



de 'Groep van 27' de klachten een duidelijk beginpunt hebben in Cambodja en: 'Het is niet uit te sluiten dat mefloquine (Lariam) een rol heeft gespeeld bij het ontstaan van de klachten.' Onafhankelijk voorzitter van de Begeleidingscommissie Post-Cambodja Klachten Onderzoeken senator mevrouw J.L.E.M.W.R.R. Tiesinga-Autsema zegt in haar toespraak dat als er iets prominent uit de onderzoeken naar voren komt dat de behoefte bij veel militairen aan aandacht, erkenning en zorg: 'De Begeleidingscommissie is dan ook nadrukkelijk van mening, dat aandacht, erkenning en zorg, de kernpunten zijn, waarop het zorgbeleid van Defensie gebaseerd dient te blijven. Maar aandacht en respect voor het werk van de militairen met zo'n moeilijke klus dient niet alleen bij hun werkgever aanwezig te zijn, ook politiek en maatschappelijke erkenning maken, zo blijkt uit dit onderzoek, de verwerkingsproblemen dragelijker.' Tiesinga is van mening dat genoemde drie punten mede bewerkstelligd kunnen worden door een: 'actiever, vollediger en positieve berichtgeving gericht mediabeleid van

Defensie.' En zegt zij: 'Het leidt geen twijfel dat veel van mijn politieke collega's bewondering en waardering voelen voor het werk van militairen op VN-missie. Maar dat bij de betrokkenen over te laten komen, daarvoor zouden meer wegen bewandeld kunnen worden.' Mevrouw Tiesinga verwijst ook in deze bijeenkomst op het belang van zorg voor het thuisfront en de eigen verantwoordelijkheid van militairen: 'Mijnheer de Staatssecretaris, als er lering te trekken valt uit het beleid van Defensie voor uitgezonden militairen en veteranen, dan is het wel, dat zorg op maat voor, tijdens en na de uitzending werkt. Maar de militair moet daar zelf ook iets aan doen. Hij of zij moet ook verantwoordelijkheid nemen voor het eigen welbevinden en functioneren en zelf aangeven wanneer er hulp nodig is. Alleen dan heeft het beleid kans van slagen.' Ze geeft aan dat de Begeleidingscommissie van mening is dat er een vervolgonderzoek moet komen en dat te verwachten valt dat een vervolgonderzoek zoals nu voorligt als resultaat heeft dat er adviezen zullen komen voor preventie en behandelingsstrategieën. Mevrouw Tiesinga overhandigt beide rapporten aan de Staatssecretaris met de woorden: 'Mijnheer de Staatssecretaris, ik mag nu de resultaten van twee gedegen onderzoeken aanbieden, waarin u vooral ook kunt lezen wat uw werknemers over hun ervaringen voor, tijdens en na uitzending te vertellen hebben. Ik weet zeker dat u daar iets mee zult willen doen. Uit het oogpunt van verantwoordelijk personeelsbeleid, maar ook om het Defensiebeleid voortdurend te herijken en waar nodig bij te stellen. Ervaringen die militairen opdoen bij uitzendingen behoren een voortdurende toetssteen van het beleid te zijn.' Ook de Staatssecretaris van Defensie H.A.L. van Hoof wendt zich in de aanloop van zijn toespraak heel gericht tot de leden van de 'Groep van 27': 'Sommigen van U die hier aanwezig zijn – dan richt ik mij tot diegenen die in Cambodja hebben gediend en in het bijzonder tot de leden van de 'Groep van 27' – hebben dat aan den lijve ondervonden. Letterlijk. Ik ben blij dat U bij deze bijeenkomst aanwezig bent.' De Staatssecretaris noemt de uitslag van de onderzoeken in zekere zin teleurstellend: 'er is noch een duidelijke oorzaak aangetoond, noch een duidelijke behandelingsmethode. De onderzoeken leverden geen aanknopingspunten op voor het bestaan van een gemeenschappelijke oorzaak van de ziekteverschijnselen.' De bewindsman zegt geen genoegen te nemen met die gegevens: 'Niet ten opzichte van de 'Groep van 27', niet ten opzichte van de paar duizend Nederlandse mannen en vrouwen die momenteel deelnemen aan vredesoperaties en niet ten opzichte van al die toekomstige militairen die aan vredesmissie zullen deelnemen. Defensie neemt de klachten nog uiterst serieus, ook nu er geen duidelijke oorzaak is aan te wijzen. Vandaar dat ik definitief besloten heb,

Als een dokter iets niet kan vinden spreekt hij over vage klachten. Neem van mij aan, dat zegt meer over de dokter dan over de klachten. Want die zijn over het algemeen niet zo vaag

ondanks de uitvoerige onderzoeken die reeds hebben plaatsgevonden, het onderzoek voort te zetten.' Ik word getroffen als de Staatssecretaris verderop in zijn toespraak aandacht vraagt voor de drie Nederlandse militairen die nog steeds een bijdrage leveren aan de opbouw in Cambodja: 'Zo'n kleine vredesmissie van drie mensen wordt nog wel eens vergeten. En we hebben zojuist gehoord dat aandacht vanuit Defensie en de maatschappij voor uitgezonden militairen erg belangrijk is.' Ook anderen uit de 'Groep van 27' zie ik bevestigend knikken en als de Staatssecretaris zijn laatste woorden uitsprekt heb ik het gevoel dat we niet voor niets hebben gestreden: 'Een vredesmissie mag dan belangrijk en zinvol zijn, zij heeft ook haar schaduwzijde: vredesoperaties hebben immers invloed op het verdere leven van veel militairen. De onderzoeken van de laatste jaren, ook deze van het Academisch Ziekenhuis Nijmegen en de Vrije Universiteit, tonen steeds weer aan dat bijna 20% van de militairen met klachten van uitzending terugkeert, waarvan enkele procenten met ernstige klachten. Weest u er van overtuigd dat ik mij bewust ben van de grote verantwoordelijkheid die dat voor Defensie meebrengt. Het verplicht tot een goede nazorg en het ver-

plicht tot het voortzetten van het onderzoek naar de post -Cambodja-Klachten.' Na deze toespraken is er voor de persmense gelegenheid om vragen te stellen en ik betrap me er gaande weg op dat ik zit te dut-

ten. Het is allemaal een beetje erg veel, maar dit is weer een van die vage klachten en als sommige journalisten gaan door op de 'vage klachten' en de link leggen naar psychisch denk ik terug aan wat Professor Van der Meer eerder op de middag tegen ons zei: 'Als een dokter iets niet kan vinden spreekt hij over vage klachten. Neem van mij aan, dat zegt meer over de dokter dan over de klachten. Want die zijn over het algemeen niet zo vaag. Het is in de mode om als er geen naam is te geven aan lichamelijke klachten op zoek te gaan naar psychologische factoren. Psychologische factoren die ongetwijfeld ook een rol (gaan) spelen. Het wordt uit onderzoek meer en meer duidelijk dat chronische ziekten zich veelal bewegen op het grensvlak tussen lichaam en geest.'

Klazien van Brandwijk Wiltjer

Lichaam en Geest

Volgens een groep artsen - of moet ik kwakzalvers zeggen - zijn lichaam en geest één. Vreemd is natuurlijk al dat bij de consequenties die die door Karin Spaink zo treffend de oren-maffia genoemde groep uit bovenstaand geloof trekt, enkel en alleen sprake is van een eenzijdige beïnvloeding door geest van lichaam. Als er sprake is van een eenheid, zo zegt mij mijn boerenverstand, dan moet er ook sprake zijn van beïnvloeding door het lichaam van de geest. Maar nee: lichamelijke kwalen zijn een uiting van geestelijke problemen. Kanker, nierproblemen, darmklachten: zij hebben allemaal hun geestelijke oorsprong, of de patiënt nu zestig of zes jaar oud is. Onzin? Ja natuurlijk. Maar waarom worden de boeken die leden van de oren-maffia schrijven dan zo goed verkocht? Onzin verkoopt blijkbaar. Natuurlijk is het zo dat iemand in een perfect lichaam - wat is een perfect lichaam? - een zieke geest kan hebben, en natuurlijk is het zo dat iemand in een volkomen gemankeerd lichaam - eveneens: wat is dat? - een geniaal brein kan bezitten, gespeend van ieder trauma en iedere frustratie. Dit wordt ook duidelijk als we het leven van een soldaat in tijd van oorlog onder de loep nemen. Natuurlijk er zijn gevallen bekend van psychische problemen die een duidelijk lichamelijke vertaling hadden en waarvan de oorsprong ook duidelijk met de symptomen samenhangt. In het Schotse psychiatrisch ziekenhuis Craiglockheart werd in 1917 een soldaat bijgestaan die blind was geworden nadat hij een oogbol had opgeraapt denkend dat het een groot uitgevalen knikker was. Een ander kon geen eten meer binnenhouden nadat hij met open mond in de ontbindende darmen van een gehate Duitse tegenstander was gevallen. Soldaten die een tegenstander met de bajonet in de buik hadden gestoken, ontwikkelden zelf darmklachten. Bovendien is het bekend dat angst vertaald wordt in darmproblemen. Dit is ook de verklaring daarvoor dat in de Tweede Wereldoorlog veel minder Duitse soldaten psychische problemen ontwikkelden dan in de Eerste. In de Nazi-tijd was het lot van een soldaat met psychische problemen niet benijdenswaardig. Wel meldde zich een gigantisch aantal soldaten met darmklachten in het Lazarett. Dit alles spreekt in het voordeel van de theorie der oren-maffioso. Echter: het moge duidelijk zijn dat veel van de soldaten wier lichaam door granaatkartetsen en granaatsplinters was bewerkt, door hun fysieke problemen geestelijke klachten ontwikkelden, en niet andersom. Mensen die armen en benen misten hadden het vaak al psychisch zeer te kwaad, om maar niet te spreken van mensen die hun verdere leven zonder neus, kaak of geslacht moesten zien door te brengen. Sommige soldaten waren zo afzichtelijk om te zien, dat zelfs familie niet tot hen werd toegelaten, en zij van lieverlede vrijwillig kozen voor een levenlangdurend verblijf in het hospitaal, ofschoon medisch gezien niets meer voor hen kon worden gedaan. Maar zelfs als we deze groep niet meerekenen, dan nog blijft overeind dat de soldaten met lichamelijke problemen, terug te voeren op psychische oorzaken, voor of tijdens de strijd opgelopen, een minderheid vormen. Waarheid is dat de meeste soldaten zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak - tenzij die gewoonweg oorlog

wordt genoemd - psychische problemen ontwikkelden, problemen die zich uitten in voor de arts onverklaarbare symptomen. Een Duits soldaat liep in de Eerste Wereldoorlog ineens doorgemoedereerd uit zijn loopgraaf weg, waar het op dat moment volkomen rustig was. Hij wilde terug naar de Heimat. Onderweg vond hij twee zakken, die hij vulde met uniformknopen van doden en gewonden die hij onderweg tegenkwam. Het is tekenend voor die oorlog dat, tegen de tijd dat hij werd ontdekt en bij een psychiatrisch centrum afgeleverd, de zakken vol waren. Toen hij een tijd later genezen werd verklaard, gooide hij de zakken weer om zijn schouders en vervolgde zijn weg naar huis. Een mede-patiënt van hem riep constant '27-28-29...27-28-29' en een derde 'Neu-Ulm - Neu-Ulm', een stadje waarmee hij voor zover bekend geen enkele relatie had. Een Brits soldaat die met zijn voet in de modder was blijven steken trok in plaats van zijn laars, zijn gehele uniform inclusief ondergoed uit en meldde zich spiernaakt weer present. Van sommige van deze patiënten kon achteraf de oorzaak worden achterhaald - een soldaat die constant 'Hij is weg...hij is weg!' riep, bleek naast zijn broer in de loopgraaf te hebben gestaan, toen die door een voltreffer werd geraakt -, maar meestentijds bleef de oorzaak een mysterie en bleven de symptomen onverklaarbaar.

Hierbij komt nog dat psychische problemen plaats en tijd-bepaald zijn, de reden waarom ook nooit gezegd kan worden dat criminaliteit erfelijk is of aan iemand af te zien. Zoals hetgeen wat voor crimineel gedrag doorgaat van tijd en plaats verschilt, maatschappelijk bepaald is, zo kan ook wat in de ene tijd en op de ene plaats voor volledig krankzinnig doorgaat, op een andere tijd en plaats hooguit prettig gestoord worden genoemd. In de jaren 1914-18 belandden bijvoorbeeld veel soldaten in psychiatrische instituten omdat zij meningen verkondigden of gedrag vertoonden, dat niet in overeenstemming was met de waarden en normen van tijd, plaats en leger. Zij waren niet gek, maar werden wel door zowel militaire als medische superieuren voor gek uitgemaakt. Het was de taak van de medici hen te genezen, dat wil zeggen: hen weer zover te brengen dat zij de gevestigde waarden en normen aanvaardden. Zij werden bijvoorbeeld voor 'vervrouwelijkt' versleten en dus moest de mannelijkheid in hen weer worden hersteld. Het toppunt van mannelijkheid was het soldatendom en dus werd een soldaat voor genezen verklaard indien hij de loopgraaf weer kon opzoeken. Hij was genezen, dus kon hij de loopgraaf weer opzoeken en hij zocht de loopgraaf weer op, dus was hij genezen. Dat veel van die soldaten die in de ogen van iemand op een andere tijd en plaats niet gek waren - maar bijvoorbeeld pacifist, socialist, homoseksueel - in het hospitaal en door de behandeling die zij van artsen en verpleegkundigen kregen te verwerken, gek werden, is een andere zaak.

Kortom: als er al iets waars zit in de theorieën van de orenmaffia, dan hooguit voor de tijd van vrede (al ben ik ervan overtuigd dat ook in die tijd hun ideeën onhoudbaar en zelfs gevaarlijk zijn). In oorlogstijd echter is de directe relatie van psychische problemen en lichamelijke uitingsvormen niets anders dan een hoop gezwam.

Leo van Bergen

Lichaam en geest

in het perspectief van goed en kwaad

“Uit de verkeerde wil ontstond de begeerte, en terwijl ik de begeerte inwilligde, ontstond de gewoonte, en terwijl ik de gewoonte niet tegenging, ontstond de noodzakelijkheid.

De nieuwe wil echter, die in mij ontkiemd was, om U belangeloos te dienen (.....) O God (.....) was nog niet geschikt om de vroegere, op den duur krachtiger geworden wil te overwinnen.

Zo streden mijn beide willens, de een oud, de ander nieuw, de een vleeselijk, de ander geestelijk, tegen elkander, en door hun onenigheid verdeelden ze mijn ziel.

Zo begreep ik uit eigen ondervinding datgene wat ik gelezen had, hoe het vlees begeert tegen de geest en de geest tegen het vlees.”

Augustinus, Belijdenissen, boek VIII

Dit is een tamelijk oude tekst, die slechts met enige inspanning kan worden verstaan, maar het loont de moeite. Augustinus leefde van 354 tot 430. Lang geleden dus. Toch herken ik in deze tekst veel van mijn eigen gezwoeg en getob. Blijkbaar zijn de vragen over lichaam en geest van alle tijden. Er is in de loop van de geschiedenis veel nagedacht over de samenhang van deze twee. Een paar voorbeelden: Laatst wist mijn zoon (18) mij te vertellen, dat de ziel echt bestaat. Het was bewezen, doordat een mens was gewogen voor- en na zijn overlijden. Het verschil bleek twee kilo te zijn. Ziedaar een krachtig bewijs! Het komt mij voor dat in ons militaire bedrijf eveneens een helder inzicht heerst, namelijk dat een gezonde geest in een gezond lichaam huist. Dat wil dus zeggen dat als we voldoende aan sport doen, het positieve neveneffecten

heeft op ons geestelijk leven. Opnieuw de relatie tussen lichaam en geest.

Van een collega in Bosnië vernam ik dat hij zich stoorde aan het gedrag van militairen die zich in hun vrije tijd verlustigden aan vunjige films. Voorzover ik weet is dit in ons bedrijf een praktijk die altijd en overal voorkomt. We zijn het gewoon gaan vinden. Waarschijnlijk zijn de militairen die deze films bekijken net zo goed sportief getraind als anderen die er niet naar kijken.

Ik bedoel dat het kijken naar pornofilms niet persé getuigt van een gezonde geest. Dat ben ik met mijn collega eens. En bovendien is het dus niet automatisch zo dat als je maar veel aan sport doet, de gezonde geest het bijkomende positieve resultaat is. Helaas.

“Uit de verkeerde wil ontstond de begeerte, en terwijl ik de begeerte inwilligde, ontstond de gewoonte, en terwijl ik de gewoonte niet tegenging, ontstond de noodzakelijkheid.”

Herkennt u dit mechanisme? Je begint met roken. Waarom? “Uit de verkeerde wil” zegt Augustinus. Je weet dat het niet goed is, en toch doe je het. Of dat nu roken is of drankgebruik, of films of vult u zelf maar in.

“..... en terwijl ik de begeerte inwilligde, ontstond de gewoonte”

Het hoeft nog niet eens een verslaving te zijn. Een gewoonte is het gevolg van een gedrag dat je zonder nadenken op gezette tijden herhaalt (definieer ik maar even uit de losse pols). Niet stilstaan bij de gevolgen daarvan levert op dat je het normaal gaat vinden. En als je niet wordt gecorrigeerd door de groep waar je bij hoort, omdat iedereen het normaal vindt, dan wordt het gewoon, geaccepteerd, normaal gedrag. Tenslotte, stelt Augustinus vast dat dit gedrag een “noodzakelijkheid” wordt. Dan kan het niet meer anders.

De verschillende stadia die Augustinus onderscheidt (*verkeerde wil, begeerte, gewoonte, noodzakelijkheid*) tonen een groeiprocess, waarin

op alle momenten ingegrepen kan worden, maar wel met steeds meer moeite. Bill Clinton weet daar alles van.

Als je eenmaal met elkaar hebt afgesproken in de groep dat een

bepaald gedrag bij de groep hoort, dan is het voor een individu buitengewoon moeilijk om daar nog van af te wijken.

Maar wat is dan die “nieuwe wil” waar Augustinus het over heeft?

De nieuwe wil echter, die in mij ontkiemd was, om U belangeloos te dienen (.....) O God (.....)

Maar wat is dan die “nieuwe wil” waar Augustinus het over heeft?

was nog niet geschikt om de vroegere, op den duur krachtiger geworden wil te overwinnen.

Deze "nieuwe wil" staat tegenover "de verkeerde wil", waar de tekst mee begint. De enige manier waarop ik dit kan begrijpen is door een oriëntatiepunt te nemen. Ergens moet het aan te meten zijn wat goed is en kwaad. Dat was voor Augustinus ook het probleem. In het volgende stukje vertelt hij over zijn bekering.

"Ik onderzocht de verborgen diepten van mijn ziel en haalde de armzalige geheimen naar boven. Terwijl ik ze met mijn hart overzag, brak een hevige storm in mij los die een stortvloed van tranen veroorzaakte. (.....)

Opeens hoorde ik in een naburig huis de stem van een jongen of een meisje, dat weet ik niet precies. Zingend herhaalde die stem steeds maar weer: "Neem en lees! Neem en lees!" Ik keek op en vroeg me af of er een spelletje bestond waarbij kinderen deze woorden pleegden te zingen, maar ik kon me niet herinneren ze ooit gehoord te hebben. Ik onderdrukte mijn tranenvloed en stond op. Dit kon alleen maar Gods opdracht zijn om de Schrift te openen op de eerste de beste passage waarop mijn oog viel te lezen. (.....)

Ik haastte mij dus naar de plaats waar Alypius zat. Daar had ik het boek met de brieven van Paulus laten liggen, toen ik was weggegaan. Ik greep het, liet het openvallen en las stilzwijgend de eerste passage waarop mijn ogen vielen: "Niet in brasserijen en drinkgelagen, niet in wellust en losbandigheid, niet in twist en rijd. Maar doe de Here Jezus Christus aan en wijd geen zorgen aan het vlees, zodat begeerten zouden worden opgewekt." Verder wilde ik niet meer lezen. Het hoefde ook niet meer. Onmiddellijk aan het einde van deze zin was het alsof het licht van het geloof mijn hart binnenstroomde. Alle duisternis van de twijfel verdwenen."

Augustinus, Belijdenissen VIII

Zijn leven lang heeft Augustinus geworsteld met vragen over goed en kwaad. Wat is goed, wat is kwaad, waar komt het vandaan, wat kan ik eraan doen? Dat zijn vragen, die we in deze tijd net zo goed kennen. Niet voor niets hebben we de gedragscode en doen we aan bedrijfs-ethiek.

Mensen die een veilige jeugd hebben gehad kunnen over die periode vertellen als een tijd van heelheid, veiligheid en duidelijkheid. Later, in de pubertijd, gingen ze door een fase van verwarring en innerlijke verscheurdheid. Ze zochten naar een eigen identiteit, naar eigen oriëntatiepunten in hun leven. Dit soort processen is uitgebreid bestudeerd in de ontwikkelingspsychologie. Fasen van verwarring, onze

kerheid, van heroriëntatie en herijking.

Meerdere malen in zijn leven maakt een mens die fasen noodzakelijk door. En steeds op een hoger plan, als de vorige fase goed is doorlopen.

Augustinus vond zijn nieuwe oriëntatiepunt in de brieven van Paulus. Daar vond hij het ijkpunt om onderscheid te kunnen maken tussen goed en kwaad, tussen "de verkeerde wil" en de "nieuwe wil".

Tenslotte.

Het gaat er mij niet om moraliserend het vinger-tje te leggen bij allerlei zaken die wij mensen met elkaar en met onszelf uitspoken. Hoe zou ik voor iemand kunnen uitmaken wat goed of kwaad is.

Wel wil ik benadrukken dat het mijns inziens voor ieder mens de moeite waard is om bewust te zoeken naar ijkpunten. Naar mogelijkheden om onderscheid te kunnen maken tussen goed

en kwaad. Het is goed om met elkaar te overleggen hoe we bepaalde gedragingen waarderen, en waarom. Op grond waarvan maken mensen hun keuzen? Daarover spreken helpt, al is het soms niet makkelijk. Er niet over spreken en alleen maar impulsen volgen levert uiteindelijk wanorde op.

Voor mensen zoals ik, die met de bijbel zijn grootgebracht, is dat boek een goed ijkpunt. Dat heeft de eeuwen doorstaan, al is het niet

"Zo streden mijn beide willen, de een oud, de ander nieuw, de een vleselijk, de ander geestelijk, tegen elkander, en door hun onenigheid verdeelden ze mijn ziel."

eenvoudig om er op een heilzame manier mee om te gaan. Dat leert de (mijn) geschiedenis ook wel. Mijn ouders leerden me: Het lichaam is de tempel van de ziel. Dat geloof ik nog steeds. Daarom geloof ik ook dat het goed omgaan met ons (en elkaars) lichaam een daad van respect is voor de ziel. Maar, om met Augustinus te eindigen, het blijft een hard gevecht:

"Zo streden mijn beide willen, de een oud, de ander nieuw, de een vleselijk, de ander geestelijk, tegen elkander, en door hun onenigheid verdeelden ze mijn ziel."

legerpredikant

Erik K. Stam

Macharen, September 1998

ZIEK VAN DEFENSIE/Oscar van der Kroon/uitgever veen in Amsterdam

Onlangs kreeg ik een proefexemplaar in handen van het boek "Ziek van Defensie" dat geschreven is door Ockar van der Kroon en in oktober 1998 uitgegeven wordt.

Het boek zou door iedereen gelezen moeten worden die iets met "het uitzenden van militairen" te maken heeft. Politici, legerleiders, hulpverleners, ouders en of partners van uitgezonden, enz. enz.

Het boek geeft de levensverhalen weer van een aantal uitgezonden. Dat zijn onthutsende verhalen.



Het geeft inzicht in wat er allemaal kan spelen bij uitzendingen. Daar waar in de Tweede Kamer op abstracte wijze over gesproken wordt, wordt in dit boek de sluier opgelicht over wat er werkelijk speelde tijdens uitzendingen. Het boek gaat over het lot van individuele militairen, die orders uitvoeren van bazen, die daarover onvoldoende hebben nagedacht. Over soldaten, die tijdens hun werk voor Defensie ziek worden en door hun commandant worden "verstoten". Over militairen met een post traumatische stress stoornis, die in de gevangenis belanden in plaats van behandeld te worden. Over hoe critici de mond wordt gesnoerd. Over hoe mensen die hun mond voorbij praten ontslagen worden. En al diegene die het betreft hebben gemeen dat ze er alleen maar zieker van worden.

De levensverhalen spelen zich af in Cambodja, Joegoslavië en Oeganda en zijn deels een nadere uitwerking van de verhalen die twee jaar geleden te zien zijn geweest in de Zembla-documentaire "De verlangens van de blauwhelmen". Alle verhuullende praatjes en gespierde taal van politici en legerleiding ten spijt wordt de lezer inzichtelijk gemaakt aan welke horror de Nederlandse militair een bijdrage levert. Hoe die militairen zich, om die spanningen af te reageren, vervolgens te buiten gaan aan drank en druggebruik. Dit zeer tegen alle instructies in. Hoe normen vervagen naarmate men langer deel uitmaakt van allerlei zaken die niet getoleerd zouden mogen worden.

Dan de thuiskomst met alle problemen. Het niet begrepen worden. Het isolement. Sommigen plegen zelfmoord.

Dit boek is vooral een "must" voor al diegene die nog steeds roepen dat het slechts een randverschijnsel is dat militairen zijn gaan disfunctioneren. Dat het toch ook zo is dat 90% nergens last van heeft.

Die door dat soort redeneringen niet toe komen aan het wezen van de zaak, namelijk stil staan bij het leed van mannen en vrouwen, vaders en moeders van kinderen, partners dan wel kinderen van ouders die beschadigd zijn geraakt, ziek zijn geworden van Defensie.

Het minste is de problematiek serieus nemen en adequate regelingen treffen, daar waar mogelijk.

En wat ben ik trots op mijn (ex)collega Klazien van Brandwijk die van meet af aan zich heeft ingezet voor deze groep van zieke militairen, waartoe ze (helaas) zelf ook behoort. Haar verhaal zit ook in dit boek verwerkt.

Jan den Boer

Rauwkost

De borden zijn op tafel gezet. Rechts boven de borden zijn de glazen gevuld met een Zuidafrikaans Cabernet Sauvignon. Netjes gepoetst zilver ligt naast de borden, blinkend in het gedimde licht dat boven de tafel schijnt. Op de borden ligt biefstuk in wijnsaus met aardappel en een gemengde salade.

Tegenover mij, zit je met een liefelijke lach, je neus glimt wat in het licht en je ogen zijn subtiel zwart gemaakt, lippenstift van een niet te opvallende kleur bedekken je lippen en een bordeauxrood zomerjurkje siert je huid. Er klinkt zacht muziek, gespeeld door een combo verderop in de zaak. Met mijn elleboog elegant op tafel geleund, kijk ik je aan en besluit te wachten met praten. Waarschijnlijk heb jij het zelfde idee, want spreken doe je niet. In een glas op tafel staan filter sigaretten. Ik pak er een en steek hem op, leun wat achterover en blaas de rook bedachtzaam omhoog. Ongelofelijk wat ben je mooi, je donkerblonde haar met lichte slag spiegelt het zachte licht. Als een echte vrouw zit je tegen over me, zelfs daarin verzaak je niet. Geen meisje meer te herkennen. Het is alsof je op een elfenbankje zit uit te kijken over al het moois in het bos. Het lijkt alsof je ogen vertraagd knipperen en zweverig pak je het steeltje van je glas, heft het en neemt een slokje. Ik geef je een verlegen knikje, waardoor ik een lach ontvang die als een luchtkus op mijn gezicht beland.

Laat is het op deze midzomer avond, zo rond elven waardoor het rode ondergaan zich een tijdje geleden als een spel alleen voor ons heeft afgespeeld. Nog lang zullen we kunnen nagenieten van de hitte die de aarde heeft geabsorbeerd van de overvloedige zonneschijn van die dag. Om dit filmpje op mijn netvlies te behouden neem ik nog een flinke slok. Straks zullen we rustig naar je huis lopen, genietend van de warme nacht. Nog een glas, nog een sigaret, nog wat zachte piano op de cd speler en misschien wel een dansje, zodat ik je warme lichaam kan voelen. Met mijn oude, gelige handen zal ik je jonge lichaam strelen en het bordeauxrode jurkje van je huid laten glijden. Daarna kus ik je kleine tepels en ik zal mijn mufte adem ruiken die weerkaatst op je lichaam. Ik zal je liefhebben zolang mijn versleten lichaam dat toelaat en daarna uitgeput aan je zijde bijna in slaap vallen. Maar je zal me dan lang voor het opkomen van de zon, wakker maken, ik zal me aankleden en je loon achterlaten op het nachtkastje.

Thomas Boerma

Raadslieden – waar en wie

Bureau	Naam	Telefoon bureau	MDTN	Telefoon privé
Oirschot	I.L. (Immy) Beijer	040-2664697	*06-549-4697	073-6445711
Apeldoorn	J. (Jacques) van den Blink	055-3573742	*06-573-3742	0575-530937
Den Helder	C.C. (Tineke) Dekker-Hundling	0223-657520	*06-209-57520	0299-403525
Havelte	A.B. (Adri) van Deurzen	0521-348194	*06-532-8194	0522-262273
	M.J. (Marias) van Dorp			0622-379698
Driehuis	J. (Joop) Flokstra	0255-561282	*06-219-282	075-6164252
Curaçao	R.P. (Rob) Geene	0059-99637136		
Apeldoorn	J.J. (Jaap) Geuze	055-3573741		030-2343235
Assen	L.W.A. (Bart) Hetebrij	0592-358573	*06-541-8573	0516-513579
Breda	C. (Carine) van Hinte	076-5273607		0499-571843
Doorn	A.H.T. (Ad) Hornis	0343-471639	*06-202-764	030-2937808
Weert	F.G. (Frits) van de Kolk	076-5273607		0653-746795
Seedorf	B.J.T. (Ben) van der Linden	0049-42817512288	*06-894-22880	049-476173578
Rheindahlen	J.G.J. (Jan) Nauts	0049-21615655309		0049-24345995
Amersfoort	K.S. (Kees) Roza	033-4606663	*06-500-7051	020-6323785
Volkel/De Peel	G. (Gerard) Snels	0493-598872	*06-509-8873	024-3229069
Ede	M. (Marijke) van der Stigchel-Wijngaard	0318-681258	*06-678-1258	0318-591675
Woensdrecht	J.P. (Joke) van Straaten	0164-692977/2654	*06-504-2977	010-4362192
Seedorf	J.W.F. (Jan) Sulman	0049-42817512286	*06-894-2286	0049-42818445
Leeuwarden	G.J. (Gerrit) Vlietstra	058-2346826	*06-519-6826	0511-472385
Rotterdam	M.C. (Mart) Vogels	010-4539341	*06-213-341	0118-629844
Hoofdkrijgsmacht-raadsman	J.P. (Joost) de Vries	030-6914436		026-3519188
Plv.Hoofdkrijgsmacht-raadsman	J.J. (Joan) Merens	030-6914436		026-362-9745
Coornherthuis	J. (Jacques) van den Blink	030-6914060		0575-530937
	J.(Jan) den Boer	030-6914060		0321-318934
	K..M. (Karen) Joachim	030-6914060		020-4904824
	E.H. (Marlies) Laureijs-Joosten	030-6914060		030-6923149
	Anita Witten	030-6914060		

VOLGENS MIJ BEN JIJ
MET JE LICHAAM HIER
EN MET JE GEEST
HEEL ERGENS ANDERS

