

ARRISE

Arts-related
Research
in Student
Edition

D

Nele Vandeneede

W

$N = k \cdot K^2$

a

a

|

Anne Hazeleger

Anne Hazeleger en Nele Vandeneede

Dwaal en $N=k \bullet K^2$

Anne Hazeleger Nele Vandeneede

Inleiding

We leven in een wereld met veel problemen. Studenten maken zich zorgen over een gebrek aan duurzaamheid, ongelijkheid en falende overheden – over een wereld waarin je ook zelf zomaar kan doordraaien of verdwalen. In deze nieuwe uitgave in de reeks AriSE, waarvoor HKU Press excellent en belangwekkend afstudeerwerk van studenten van Hogeschool voor de Kunsten Utrecht selecteert, zijn twee afstudeerwerken gecombineerd die ingaan op deze zorgen.

De twee heel verschillende afstudeeronderzoeken laten zien hoe (ex)studenten de uitdagingen aangaan die kenmerkend zijn voor deze tijd, hoe zij op een nieuwe manier kijken, dwalen en ons aanmoedigen dit ook te doen. De onderzoeken sluiten aan bij thema's die centraal staan binnen HKU, de 'lichtpunten' Kunst van Zorg en Welzijn, Kunst van Identiteit en Inclusie, en Kunst van Duurzaamheid en Circulariteit. Maar het zijn ook twee teksten die een inkijkje geven in de reikwijdte en diversiteit van de afstudeeronderzoeken van HKU. Afstudeerwerken die variëren van artistiek onderzoek - waarin de eigen artistieke praktijk een rol speelt - tot ontwerpgericht onderzoek waarin oplossingen worden ontworpen samen met externe stakeholders.

ANNE HAZELEGER (Writing for Performance, academie Theater) onderzoekt in *Dwaal* helder en zeer persoonlijk hoe een ervaring van trauma en emotionele tijdsbeleving invoelbaar gemaakt kan worden door middel van een toneeltekst.

NELE VANDENEED (Crossover Creativity, academie Creative Transformation) beschrijft in *N=k•K2* haar onderzoek naar de strijd tegen overgewicht en de zoektocht naar methodieken die ons eetgedrag kunnen veranderen.

Graag hadden we in deze uitgave ook werk opgenomen van Fien Brakkée (Fine Art), die haar afstudeerwerk baseerde op observaties vanuit een caravan aan de rand van de stad. Zij zag echter af van publicatie omdat ze haar werk liefst in de oorspronkelijke vorm en context wilde houden, iets wat we uiteraard begrepen en respecteerden. De geselecteerde afstudeerwerken staan voor authenticiteit en een nieuw zelfbewustzijn, waarbij je niet altijd 'aan' hoeft te staan – maar wel bezig en bereikbaar bent.

Laat je inspireren door dit mooie werk.

Dwaal

Anne Hazeleger 6

$N=k \bullet K^2$

Nele Vandeneede 63

D

w

Anne Hazeleger

d

d

i

Introductie

In 2022 schreef ik het onderzoek *Dwaal* en een toneeltekst *Drift* waarmee ik afstudeerde aan de studie Writing for Performance aan de Hogeschool voor de Kunsten Utrecht.

Het zijn persoonlijke werken waarmee ik de verschillende facetten van trauma-onderzoek, en de emotionele ervaring van trauma's invoelbaar probeer te maken.

Aan het begin van het onderzoek vormde ik de volgende onderzoeksvraag:

Hoe schrijf ik een toneeltekst op basis van emotionele tijdsbeleving, met als doel de ervaring van trauma adequater te kunnen vertellen?

Met dit onderzoek won ik de Pluijm. De Pluijm is een jaarlijkse afstudeerprijs voor studenten die afstuderen aan de academie Theater van HKU. Het is nu een jaar later en ik mag voor HKU ARiSE mijn onderzoek publiceren. Voor deze publicatie heb ik mijn onderzoek teruggebracht tot een beknopte versie. Deze versie laat zich lezen als een essay. Maar misschien is dat niet het juiste woord. De tekst is een dwaaltocht waarin ik de lezer de *emotionele tijdsbeleving* waar trauma voor kan zorgen wil laten ervaren. In deze versie ga ik niet dramaturgisch in op mijn toneeltekst *Drift* of andere werken. Voor de leesbaarheid van de tekst laat ik ook een aantal theorieën die ik in mijn scriptie aanhaal achterwege.

Voordat je deze dwaaltocht aangaat wil ik je erop attenderen dat ik ervaringen deel over trauma, depressie en mishandeling. Wellicht vind je steun in dit essay, maar sommige verhalen zouden ook als triggerend kunnen worden ervaren. Mocht je in een verwerkingsproces zitten en om die reden liever geen verhalen over genoemde thema's willen lezen, dan raad ik je aan deze tekst eventueel op een ander moment te lezen.

Dit essay is geen zelfhulpboek! Het is een onderzoek naar trauma in de vorm van een toneeltekst, waarin ik mijn ervaringen met trauma deel. Dit is ook geen succesverhaal over hoe ik van mijn psychische klachten ben hersteld. Trauma overheerst niet langer mijn leven, maar ik ervaar nog steeds klachten. Ik heb deze werken kunnen schrijven omdat ik, dankzij therapie, met een afstand naar het onderwerp trauma kan kijken.

Veel leesplezier.

Groet,

Anne

Heb je **suïcidale gedachten**? Ga dan naar www.113.nl of bel naar **0800-0113**.
Op de site kun je altijd anoniem met iemand chatten. Je kan ook anoniem bellen.



Inhoud

1

EEN AFSCHEID AAN DE TONEELTEKST

Over trauma dat geen plek kent in de toneeltekst

2

EEN NIEUWE DWAALTOCHT

Over verwarrende begrippen zoals
trauma, de norm en de man

3

SCHEMATHERAPIE EN MEERSTEMMIGHEID

Over de gelijktijdigheid van tijd, plaats en ruimte

4

TRAUMA ALS DRAMATISCH CONFLICT

Over niets doen en daar iets mee bereiken

5

DE DWAALHANDLEIDING

Over dwalen en verdwalen

6

AFSCHEID EN DANKWOORD

Over afscheid en bedanken



1

Een afscheid aan de toneeltekst

OVER TRAUMA DAT GEEN PLEK KENT IN DE TONEELTEKST

tik tok tik tok

de laatste nacht van de werkelijkheid nam afscheid
de zon komt op en zijn ziel zal branden
40 rode microvezeldoekjes
God is groot
30 blauwe microvezeldoekjes
Allah is groter
haaien gevaarlijk
20 flessen bleek
koffiecupjes huismerk
honden zijn leuk
katten ook
varkens ook
eigenlijk alle dieren
kaviaar op zijn perineum
zijn ego tussen de duim en wijsvinger
dooie koeien in het struikgewas
splijt de zee
wacht op het orakel
nog even naar de wc
eet het vlees
eet het vlees
hap
slik
hap
slik
hap
slik

weg

Lieve toneeltekst,

Als je dit leest dan is de toneeltekst waar ik mee afstudeer af. Ik heb haar *Drift* genoemd. Of *Drift* nog binnen de kaders past van wat een toneeltekst behoort te zijn, mag jij zelf bepalen. Ik ben op.

In 2014 deed ik auditie voor de schrijfopleiding. Ik wilde leren hoe ik verhalen kon schrijven die tot leven zouden komen op jouw toneel. Ik werd aangenomen en in 2018 deed ik een poging om een verhaal over trauma te schrijven en daar de juiste verhaalstructuur voor te vinden. Maar hoe doe je dat als je de structuur zelf van trauma nog niet begrijpt?

Ik studeer op dat moment niet af.

Het afstuderen stel ik uit.

Maanden verstrijken.

Ik probeer te schrijven.

Het schrijven lukt niet.

Daarna probeer ik nog eens te schrijven.

Het schrijven lukt nog steeds niet.

Het is 13 augustus 2018, de dag na mijn verjaardag. Ik sta in de keuken met een ontzettende kater. Ik maak een tosti en jat mayonaise van mijn huisgenoot. Mijn huisgenoot wordt boos en ik barst in tranen uit. Die dag stop ik niet meer met huilen. En daarna huil ik nog twee jaar door.

Ik huil

Maanden verstrijken

Ik huil

Ik probeer te schrijven maar schrijven lukt niet

Ik ren

Vier kilometer

Ik huil

Vijf kilometer

Ik huil en ik ren

Zes, zeven, acht, negen, tien kilometer

Ik huil

Ik huil totdat mijn lijf dun en mijn hoofd op is.

Lieve toneeltekst,

Het is 2021. Ik heb je al een tijd niet geschreven. Het goede nieuws is dat ik ben gestopt met huilen. Het slechte nieuws is dat ik niet meer voor je kan schrijven. Weet je nog toen ik in 2018 *De val van Everdongen* voor je schreef? Ik probeerde een structuur voor trauma te vinden maar dat lukte niet. Telkens schreef ik het drama uit de tekst of eindigde ik met een labiel vrouwelijk personage dat slachtoffer werd van twee mannen. Van de ervaring van trauma was niks meer terug te vinden. Ik voelde me een mislukte schrijver.

De dramaturg die feedback had gegeven op mijn toneeltekst, herschreef toen mijn toneeltekst. Niet alleen vanwege mijn tekst, maar ook door het handelen van deze dramaturg, begreep ik dat er geen ruimte was voor trauma, want dat schreef hij er volledig uit. Hij nam ruimte in in mijn tekst, in mijn rol als schrijver, in mijn perspectief, binnen mijn verhaal.

Theater gaat voor mij over verbinding. Je herkennen in een verhaal. Maar ik herken mezelf niet langer in hoe drama en ontwikkeling tot stand komen in een toneeltekst. Telkens wanneer ik me ontwikkel, wordt het eigenaarschap van mijn ontwikkeling me ontnomen. Ik kan geen verbinding meer maken omdat ik ben losgeraakt van de samenleving. Ik heb ervaren dat ik mijn verhaal wel mag vertellen, maar alleen binnen de beperking van een causale tijdsstructuur. Het probleem is dat trauma daar niet binnen past. Trauma wortelt zich als een rizoom en gaat voorbij aan tijd, plaats en ruimte.

Het ontbreken van die verbinding is me niet vreemd. Heel mijn leven al zoek ik naar een plek om me te kunnen verbinden, maar telkens verander ik weer in een toeschouwer van mijn eigen leven. Telkens heeft een ander een plan met wat er met mijn hoofd of lichaam moet gebeuren. En daar ben ik klaar mee. Ik sta het niet meer toe. Ik ben boos omdat ik de kracht niet heb gehad om het patroon te doorbreken waarin anderen mijn verhaal bepaalden. Ik schrijf dit niet om als slachtoffer te worden neergezet. Ik schrijf dit omdat ik weet dat mijn verhaal waarde heeft. Niet alleen voor mijzelf, maar ook voor anderen. Ik heb besloten de opleiding af te maken omdat ik hoop dat iemand mijn eindwerk leest en zich erin herkent, zich gesteund voelt en we misschien toch die verbondenheid kunnen ervaren waar theater voor mij over zou moeten gaan. Verbinding maken is een noodzaak, wil trauma kunnen helen. Maar dan moet de mogelijkheid tot het maken van die verbinding er wel zijn. Er zijn verschillende perspectieven en andere structuren nodig om verhalen te kunnen vertellen. Ik zal niet toestaan dat mijn verhaal me wordt ontnomen. Daarom kan ik niet anders dan nu afstand van je te nemen, toneeltekst. Ik moet afstand nemen van de regels die ik van je ken, want anders kan ik mijn verhaal niet vertellen. Als ik dit niet doe, dan negeer ik wat mij in mijn kindertijd is aangedaan. Dan negeer ik het perspectief van het kwetsbare kind in mij. Dan reageer ik weer op de man, dan reageer ik weer op de dramaturg die mijn verhaal niet kon of wilde horen. Als mijn verhaal niet verteld kan worden binnen jouw kaders, dan weiger ik, dan maar geen toneeltekst. Ik wilde slechts mijn verhaal vertellen, begrepen worden en verbinding maken maar we begrijpen elkaar niet meer.

Anne

2

Een nieuwe dwaaltocht

OVER VERWARRENDE BEGRIPPEN ZOALS TRAUMA, DE NORM EN DE MAN

tok tik tok

tok

tok

tik

tok

animal

Snuif

Ik droomde vannacht over kaas en worst
Ik schoof het allemaal naar binnen
Zelfs wanneer ik overdag slaag in mijn veganistisch dieet
laten mijn dromen me 's nachts falen
Ik weet zeker dat ik een slecht persoon ben
In mijn dromen heb ik gangbangs
gebruik ik drugs en ga ik vreemd
Wanneer ik wakker word, verlang ik er nog meer naar
Ik moet wel slecht zijn want ik zou niet anders willen
Ik wil mezelf in het donker kotsbezopen op straat
tegenkomen
mezelf wakker schudden
het kots van mijn wang afvegen en mezelf een lijntje aanbieden

snuif

Ik hijs mezelf overeind
We hebben vage gesprekken die zowel betekenisvol als loos
zouden kunnen zijn
De bedoeling is in ieder geval dat we er ons niks meer van zullen
herinneren
Waar had ik het over?

snuif

Nog een lijn
We kijken langs elkaar
We kijken langs elkaar totdat we per ongeluk elkaars
blik vangen
Dan kunnen we met zekerheid zeggen dat het toeval was en
dat we geen schuldige dingen zullen doen of menen
...
gewoon dat het toeval was
Ik heb geen keus
god heeft voor mij bepaald
Ik sla een kruisje
je vraagt of ik gelovig ben
Ik had het in ieder geval graag gewild
Ik zal er morgen nog eens over nadenken
maar ik hoop dat ik dit gesprek zal vergeten

snuif

Ik had ooit het plan om danser te worden
maar ik was te mens
te narcistisch
te naïef

om me nederig en dienstbaar op te stellen
Ik weiger om van muziek te genieten
mee te zingen
op de maat te bouncen-
BIER
Ik heb bier nodig want ik voel een gedachte opborrelen
Mijn lijf
mijn woorden
waggelen tussen de maten van de muziek om herinneringen te
voorkomen
Fuck ik voel me alleen

snuif

Ik duw mezelf omver
ga maar even liggen
Even liggen tussen de dansende voeten
de lelijke tenen
ballettenen
spitzen

Een jongen komt naast me liggen en zegt me dat het hier
niet veilig is
Dit is mijn plek
dit is geen plek voor advies
wat doet dat advies hier
Spitzen trappen tegen mijn voorhoofd
Hij zegt dat heel mijn hoofd zo kapot getrapt zal worden
dat dit geen goede herinnering zal zijn
dat ik het zelf zover heb laten komen
Hij bijt in mijn wang totdat zijn tanden zich een weg in mijn vlees
hebben gevonden
Zijn tanden knarsen op het bot van mijn kaak
de pijn verspreidt zich naar mijn nek
mijn hals
mijn borst
mijn longen
Mijn longen schreeuwen
ze schreeuwen
maar er komt geen geluid uit

Voordat mijn hoofd zich met schuldgedachten kan vullen, stopt hij
met bijten
Hij zegt dat de wond goed zal genezen en dat je er niks meer van
zal zien
Ik zeg dat ik het een kutherinnering vind
snuif

Kan iemand me vertellen dat ik de keus heb om weg te gaan want
ik wil hier niet langer blijven
Ik leg mijn oor op mijn borst

boem boem

Volgens mij hoort een hart zo te klinken
Ik knijp mijn neus dicht en houd mijn hand voor mijn mond
zou het uitmaken als ik er niet meer ben?
Ik zou willen dat ik daarover kon nadenken
maar ik heb het gevoel dat ik stik

snuif

Het is 2024, ik ben opgenomen in een kliniek in Rotterdam waar ik verschillende therapieën volg. Om de twee jaar beland ik in een depressie en kan ik niet langer meedraaien in de samenleving. Hier in de kliniek loop ik tegen het bureaucratische systeem aan, zoals ik wel vaker tegen gevestigde systemen aanloop. Ik schijn moeite te hebben met autoriteit en een sterk rechtvaardigheidsgevoel te hebben. Ik kan er veel woorden aan vuil maken, maar het komt erop neer dat ik niet de hulp krijg die ik nodig heb, waardoor ik me eenzaam en ongehoord voel. Het voelt alsof ik een oneindige strijd voer waar opgeven of doorgaan niet lijkt uit te maken omdat ze mij allebei niet verder helpen. Nu ben ik weer ziek en ben ik weer patiënt. Mijn dossier is opnieuw geopend, een digitaal boekwerk dat een vaag alter ego van Anne schetst waar ik me steeds minder in herken.

Ondertussen ontwikkelt de theaterwereld zich verder. Het geluid¹ dat tegenover de heteronormatieve norm wordt geplaatst, is zichtbaarder dan een aantal jaar terug. Dat tegengeluid bestaat niet langer uit nieuwe woorden die moeten worden verdedigd, maar klinkt als een breder gedragen taal die voor verbinding en ruimte zorgt, om veilig of in ieder geval vrijer onderzoek te kunnen doen. Omdat ik veel ziek ben, kan ik lange periodes niet schrijven waardoor teksten blijven liggen. Het nadeel hiervan is dat ik deze tekst oneindig zou kunnen herschrijven. Ik had ervoor kunnen kiezen mijn tekst te beschouwen als het resultaat van mijn schrijven en denken in 2022. Omdat mijn onderzoek over trauma en *emotionele tijdsbeleving* gaat, voelde dit te beperkt.

Gezien de ontwikkelingen op het gebied van diversiteit, heb ik ervoor gekozen een aantal bevindingen uit het hier en nu (2024) toe te voegen. In deze dwaaltocht zullen begrippen voorbijkomen die voor sommigen bekend zijn en voor anderen niet of minder. Ik heb de keus gemaakt om sommige begrippen niet verder toe te lichten omdat ik vind dat we, anno 2024, zelf de verantwoordelijkheid moeten nemen om ons te verdiepen in diversiteit. Sommige begrippen zal ik nuanceren wanneer ze vastgesletten denkpatronen in de hand werken of kunnen zorgen voor miscommunicatie. Deze tekst is geschreven in 2022, 2023 en 2024.

In 2023 schreef ik het volgende over mijn onderzoek *Dwaal* in de reactiebalk van dit document:

"In de werken van studenten die nu afstuderen lees ik steeds vaker een andere toon dan de toon die studenten van een paar jaar terug aansloegen. Ik vind de toon in mijn teksten vaak nog verdedigend te klinken, alsof ik mezelf moet verantwoorden voor dát wat ik wil onderzoeken. De taal van studenten nu, klinkt onderzoekender. Begrippen worden minder uitgelegd, maar gebruikt als vanzelfsprekendheid. Ik vind dit een mooie ontwikkeling, want dit betekent dat de norm, van het verhaal met de held en het drama dat oproept tot actie, aan het verschuiven is."

¹ Met het tegengeluid heb ik het over schrijvers en makers die opkomen voor stemmen die in de minderheid zijn. Als ik spreek over minderheden, dan heb ik het over diversiteit in de brede zin van het woord. Denk aan thema's als cultuur, seksualiteit, gender, neurodiversiteit en waar dit onderzoek over gaat: trauma. Of anders gezegd: thema's die niet als de norm/als normaal maar als vreemd/anders worden gezien.

"In 2014 schreef een student van de studie Writing for Performance een scenario met een homoseksueel personage. Een docent zei dat wanneer je een homoseksueel personage opvoert, je hier een reden voor moet hebben. Homoseksualiteit moet dan het thema van de film zijn. Er ontstond een hevige discussie waarin de klas en de docent tegenover elkaar kwamen te staan. Dit is nog maar een paar jaar geleden... Ondertussen denkt iedereen, inclusief docenten hier heel anders over. Of dat is in ieder geval wat ik denk te zien. Ik merk dat ik nog steeds geneigd ben mezelf te verdedigen, in plaats van ruimte in te nemen in mijn onderzoek."

Tijdens deze dwaaltocht zal ik twee belangrijke begrippen gebruiken die tegenover elkaar staan. *Lineaire mannelijke tijd* die de stem vertolkt van de heteronormatieve samenleving en *emotionele tijdsbeleving* die de stem vertegenwoordigt van non-heteronormatieve minderheden binnen welke trauma en diversiteit belangrijke kwesties zijn.

Lineaire mannelijke tijd:

Lineaire mannelijke tijd is een begrip dat ik heb samengesteld uit twee woorden. Lineaire tijd is een tijdsstructuur die zich kenmerkt door causale verbanden, een verloop heeft dat gebaseerd is op in elkaar grijpende oorzaken en gevolgen. Deze tijd gaat uit van een begin, een midden en een eind. Deze volgen elkaar al dan niet chronologisch op. Mannelijke tijd is hoe tijd wordt gezien vanuit het wereldbeeld van de witte heteroseksuele man². In dat wereldbeeld is die witte heteroseksuele man zijn eigen norm. Het vooronderstelt bijvoorbeeld dat kunnen handelen naar je eigen streven een vanzelfsprekendheid is. Dat is een privilege.

In 2022 kreeg ik een vraag waarvan ik denk dat deze nu niet meer beantwoord hoeft te worden. Ik heb 'm opgenomen in dit onderzoek omdat ik de ontwikkeling van de afgelopen jaren wilde laten zien. Ik kreeg over het begrip *lineaire mannelijke tijd* de volgende feedback van een man:

"Waarom gaat het begrip over mannen? Je schrijft in je onderzoek ook over vrouwen die medeverantwoordelijk zijn voor je trauma's."

Omdat heteronormativiteit de man als individu overstijgt. Onze samenleving en cultuur is hiernaar ingericht. Hierop schreef ik in 2023 het volgende in de reactiebalk:

"Ik vind het lastig dat ik het begrip lineaire mannelijke tijd helemaal moet toelichten. Ik denk dat een korte toelichting van het begrip oké is, maar het mag onderhand wel onderkend worden dat de witte heteroseksuele man nog steeds de norm is en dat deze norm doorklinkt in vertelstructuren... Het stoort me ontzettend dat ik hier zo veel woorden aan vuil moet maken. Ik vind eigenlijk dat ik best een statement mag maken en de stelling mag poneren dat er andere vertelstructuren voor trauma nodig

² Wanneer ik het heb over de witte heteroseksuele man, wijs ik niet naar de witte heteroseksuele man als individu maar naar het perspectief van heteronormativiteit dat in onze samenleving nog steeds leidend en dwingend is ingericht. Heteronormativiteit overstijgt gender en sekse en klinkt door in gedrag en overtuigingen van ons allemaal. Wel komt er een privilege kijken waar de heteroseksuele man zich van bewust moet zijn en niet moet ontkennen.

zijn (en dat die er ook zijn), in plaats van dat ik mezelf ga uitleggen hier. Het moet vooral gaan over het belang van die andere vertelstructuren. Ik ga me hier verdorie toch niet helemaal zitten uitleggen, joh."

2022

Wanneer je het wereldbeeld van de witte heteroseksuele man, en het oorzaak-gevolg-denken dat daarbij hoort, vertaald naar een dramaturgie voor het theater, wordt dit wereldbeeld een tool. Een toneeltekst bestaat namelijk uit een reeks handelingen die voortkomen uit het streven van de personages. Door verschillende strevens/motivaties ontstaat er conflict waardoor personages handelen en er ontwikkeling plaatsvindt. Op deze manier wordt de identiteit van de personages gevormd, en ontvouwt het plot zich. Als je ervan uitgaat dat deze dramaturgie is ontstaan vanuit een mannelijk perspectief, betekent dat, dat de dramaturgie zoals we deze kennen, en de verhalen die daaruit voortkomen, cultuurgebonden zijn. Deze dramaturgie vertelt een beperkt verhaal en schetst daarmee een beperkt perspectief. Drama is zogezegd handeling, maar wat nu als de personages niet kunnen handelen naar hun streven? In het schrijven over trauma is dat het geval. Door trauma kan je ervaring met de tijd, plaats en ruimte namelijk anders zijn. De *mannelijke lineaire tijd* is te beperkt om trauma in een tekst vorm te kunnen geven. Naar mijn mening is een gesloten dramaturgie die leunt op de ontwikkeling van identiteit middels handeling, een dramaturgie die enkel geschikt is voor mensen die in de luxe positie zitten dat ze kunnen handelen naar hun streven.

Lineaire mannelijke tijd is:

Een perspectief

Een wereldbeeld

De norm

'Universeel' (van schrijver Melissa Knollenburg leerde ik dat we dit woord niet meer moeten gebruiken. Het sluit namelijk mensen en perspectieven uit.)

Een luxepositie

Een vanzelfsprekendheid gezien vanuit de norm, namelijk de witte heteroseksuele man

Onderdeel van de succesgerichte maatschappij

Antropocentrisch

Causaal

Een dramaturgie

Een tijdsstructuur

Een eenzijdig verhaal

Niet voor iedereen

Lineaire mannelijke tijd kan ertoe leiden dat:

Verhalen niet worden verteld

Mensen zich niet gehoord voelen

Mensen zich eenzaam voelen

Mensen zich raar voelen

Mensen zich niet vertegenwoordigd voelen.

Trauma:

Een trauma kent niet één verhaal of één kant. Iedereen beleeft trauma en de gevolgen daarvan op een andere manier. Dit onderzoek is een poging om het onderwerp trauma meerstemmig te benaderen.

Een trauma kent niet één betekenis maar meerdere betekenissen. Wytske Versteeg schrijft in haar boek *Verdwijnpunt* het volgende:

“De meeste mensen denken bij een trauma nu eerst en vooral aan iets psychisch. Maar nog niet zo lang geleden was de term het exclusieve eigendom van chirurgen. Toen was een trauma uitsluitend lichamelijk: een fysieke wond.”

In dit onderzoek heb ik het over het trauma als psychisch letsel, opgedaan door een ingrijpende gebeurtenis die zorgt voor psychische pijn/emotionele verwonding. Deze emotionele verwonding heeft psychische en fysieke gevolgen.

Emotionele tijdsbeleving:

Emotionele tijdsbeleving is een tijdsstructuur, een dramaturgie en een wereldbeeld dat het perspectief van trauma deelt. Het creëert ruimte voor verhalen die niet binnen de dramaturgie en het wereldbeeld van de *lineaire mannelijke tijd* passen. Een *emotionele tijdsbeleving* gaat over een alternatieve ervaring met het zelf, de tijd, plaats en de ruimte. De tijdsbeleving ontwikkelt zich niet causaal; oorzaak en gevolg verlopen niet rechtlijnig maar dienen zich aan door zekere “triggers”. Wanneer je wordt getriggerd, door bijvoorbeeld een geur of een geluid, kun je last krijgen van een herbeleving. Voor theaterschrijven heb ik dit begrip als volgt geïnterpreteerd:

Een herbeleving is een tijdsbeleving waarin je denkt dat je een herinnering opnieuw beleeft. Je kan het gevoel hebben dat je plaats hebt genomen in de geschiedenis. Of dat de herinnering plaats heeft genomen in jouw hier en nu. Tijd, plaats en ruimte dienen zich dan aan door jouw ervaring met de tijd.

Mijn persoonlijke ervaringen met depressie en trauma hebben mij laten zien hoe *emotionele tijdsbelevingen* kunnen zijn. Enge ervaringen bijvoorbeeld waarin ik de controle over mijn lichaam en hoofd verloor. De dwaaltochten die ik tijdens mijn afstuderen heb afgelegd, in plekken en in woorden, als mezelf en als schrijver, gaan over het teruggrijpen van het eigenaarschap van mijn tijd. Als ik de weg ooit nog een keertje kwijt raak, kan ik altijd weer terugkomen. Ik heb mezelf beloofd vast te houden aan het vertrouwen dat ik daartoe in staat ben.

Het is 2019. Ik loop door de gangen van de kliniek *Altrecht* in Zeist. Dit is de plek waar ik de komende negen maanden zal verblijven om een klinische behandeling *Schematherapie voor jongvolwassenen* te volgen. Het is mijn eerste dag en ik loop met bibberende benen achter twee jongens aan die mij een rondleiding geven. We lopen door een smalle gang en aan het einde van de gang stoppen we bij een deur. *"Dit is je kamer"*, zegt één van de twee jongens opgewekt. Waarom is hij zo vrolijk? Deze jongen zou toch depressief moeten zijn? Anders zou hij hier geen cliënt zijn.

"Wil je koffie?"

Ik knik, koffie is altijd goed.

Tijdens de eerste therapiesessie zit ik op een mintgroene bank. Ik staar voor me uit en voor ik het weet voel ik mezelf in de bank wegzakken. Mijn lichaam voelt slap en herinneringen en angsten van vroeger doemen op. Ik begin te hyperventileren. Een sociotherapeut komt voor me zitten. Ze zegt mijn naam, maar het lukt me niet om antwoord te geven. Ik ben ergens in de verte, ergens in mijn jeugd of ergens waar ik het benauwd heb in ieder geval.

Ik stijg op, totdat mijn rug het systeemplafond raakt. Ik kijk naar onze kruinen.

De sociotherapeut legt een hand op mijn been.

"Anne, Anne, weet je waar je bent, kun je me horen?"

Ik zie haar mond bewegen en ik wil wel reageren, want dat is wel zo beleefd, maar ik zeg niks want mijn keel zit op slot. Het hompige vlees dat mijn lichaam zou moeten zijn, voelt niet als dat van mij. Mijn lijf zit daar maar gewoon. De sociotherapeut zegt nog iets, maar ik kan haar niet langer verstaan.

3

Schematherapie en meerstemmigheid

OVER DE GELIJKTIJDIGHEID VAN TIJD, PLAATS EN RUIMTE

animal

tik

tok

time comes

and goes

and comes

boem boem

Terwijl ik het vel lostrek, kijk ik naar jou
Nooit heb ik moeite gehad met het lostrekken van vellen
maar nu huilt het beest terwijl het niet eens meer ademt
Het kermt en zegt dat het pijn heeft
zo kan ik mijn werk niet doen
zo ben ik mijn tijd kwijt aan het aaien van een dooie vacht en het
wegvegen van de tranen van mijn kop
Ik aai dat beest
dat beest huilt
Ik trek zijn vel
dat beest huilt
Ik trek zijn vel
en ik huil mee
Ik kijk naar jou want steun vind je door mekaar aan te loeren
maar jij
ja
weet ik veel
Het is niet alsof ik in je hoofd kan kijken
ik snap er geen bal van
ik pak
ik trek
ik ruk
ik trek je vel
je huilt
jij mens
je kermt
jij beest
ik ruk
ik trek
ik ruk tot ik trek tot ik ruk en-
de vacht
de huid
Het strekt zich als een soort huidmoeras

Niks heiligs hieroooooooooooooooooooo

de vacht
de huid
ik naai ze aan elkaar
ik naai ze aan elkaar
Dieren kijken naar me met hun meningen
Rust
ze willen rust
Wat is er rustiger dan het liggen op een enorm huidkleed?

Dat is wat we willen
Dat is wat we willen

Ik strek me uit en knuffel de vacht
ik knuffel de vacht
ik strek ik knuffel en ik vacht
ik strek ik knuffel en ik vacht
De knuffel en de vacht
ik ben de knuffel en de vacht
ik kijk omhoog en ik zie alleen maar
vacht
De hoeven stampen het gezicht
de hals en het hart
boem boem
boem boem
Ik trek mijn hart uit mijn borstkas
ik knuffel en ik vacht
het bloed vloeit zich een weg door de vacht
Het zout over mijn wangen
de vacht
het hart in
ik huil
Ik wil iets kapot schieten, maar
ik huil ik knuffel en ik vacht vacht vacht
Ik huil en ik vaar mee op het huidmoeras

Huil en vaar mee
Huil en vaar mee

De rustgevende dieren kijken naar me
ze kijken naar me
en ik ga met ze mee mee mee

Tijdens de afstudeerdag van de lichting schrijvers 2021 werd benoemd dat de afstudeerwerken van afgelopen jaren een gesprek met elkaar lijken te voeren. Het is alsof het stokje elk jaar aan de volgende schrijver wordt doorgegeven. De afgelopen jaren studeerden er schrijvers af die zich op hun manier afzetten tegen de gevestigde orde, met als doel de stem van de minderheid te vertegenwoordigen. Zo schrijft Diede Al in zijn scriptie *De homohandleiding* hoe je met heteronormativiteit het perfecte homoseksuele personage kan krijgen, schrijft Edna Azulay in haar scriptie *Een lichaam van water kan niet breken* over queer-schrijven, schrijft Melissa Knollenburg in haar scriptie *Mensmateriaal of zwarte bladzijden* over haar schrijfproces en biculturaliteit, schrijft Jet Wiechers in haar scriptie *We zijn in oorlog - we weten nog niet met wie* over de kracht van miscommunicatie en taalverwarring, en schrijft Lisanne van Aert in haar scriptie *Woorddrek in mijn verlaten niemandslijf* over zelfkritiek als dramatische handeling. Allemaal schrijvers die op hun eigen manier dus een tegengeluid geven aan de norm en de daarmee gepaard gaande dramaturgie. Dat continue gesprek tussen schrijfstudenten door de afstudeerjaren heen is meerstemmig te noemen. Meerstemmigheid is een breed begrip die Nirav Christophe in zijn boek *Tienduizend Idiotten* vanuit meerdere perspectieven en uitingsvormen belicht. Omdat meerstemmigheid veel behelst, beperk ik me tot de aspecten van meerstemmigheid die ik heb gebruikt voor het schrijven vanuit *emotionele tijdsbeleving*. Zelf versta ik onder meerstemmigheid stemmen die zich ontwikkelen op basis van tijd, plaats en ruimte, en die je jezelf eigen maakt. Een stem is nooit enkelvoudig, maar een onderdeel van meerdere stemmen. Ieder stemgeluid is een representatie van de taal van een bepaalde omgeving. Al deze stemmen klinken door in het dagelijkse leven, het schrijfproces, het maakproces en de toneeltekst.

In 2019 werd ik opgenomen in een kliniek waar ik schematherapie kreeg. Volgens de theorie van schematherapie, worden stemmen gezien als een interne monoloog vanuit de overtuigingen die je over jezelf hebt gevormd. De uitingsvorm van je overtuigingen, je gedrag, worden modi genoemd.

“De zes modi zijn:

- *De afstandelijke beschermer*
- *De straffende ouder*
- *Het boze kind*
- *Het kwetsbare kind*
- *Het blijde kind*
- *De gezonde volwassene”³*

De modi die we ontwikkelen komen voort uit bepaalde sets aan overtuigingen, dit zijn schema's. Een voorbeeld van zo'n schema is *emotionele verwaarlozing*. Schema's ontwikkelen zich door het sociale systeem waarin je opgroeit. Je kunt een bepaalde overtuiging, die van de *straffende ouder* bijvoorbeeld, hebben overgenomen van je ouders. Dat maakt dat deze stem niet alleen van jou is, maar zijn oorsprong ergens anders vindt. Doordat je je ontwikkelt, verandert je kijk op de wereld en zo ontwikkel je meerdere stemmen.

³ Muste, E., Weertman, A., Claassen, A. (red. 2009). *Werkboek klinische schematherapie*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum, Springer Uitgeverij blz. 16.

Tijdens systeemgesprekken⁴ met mijn vader voelde hij zich vaak schuldig. Hij wilde weten wat hij vroeger "fout" had gedaan waardoor ik nu depressief was. Er waren veel gesprekken nodig om naar elkaar te leren luisteren en elkaar te begrijpen. Dat ik zo depressief was, was niet de schuld van mijn vader. Ik heb enkel zijn overtuigingen geïnternaliseerd en zijn stem onderdeel gemaakt van mijn eigen stemmen. Systeemgesprekken zijn complex omdat er veel stemmen aanwezig zijn van een groot sociaal systeem. Dat sociale systeem bestaat, en ontstaat, uit de tijd, plaats en ruimte waarin we zijn opgegroeid, waarin we hebben geleefd en met wie we zijn omgegaan. De modi die ik heb ontwikkeld, kennen hun oorsprong bij mijn vader, zijn stemmen stammen dan weer af van zijn vader. Hoewel we ons tijdens de systeemgesprekken in Zeist bevonden, waren er in de kleine kantoorruimte veel stemmen, mensen, tijden en plaatsen aanwezig. De modi zou je kunnen opvatten als vertalingen van herinneringen die zich uiten in het heden. Zo ontstaat er een gelijktijdigheid van meerdere stemmen. Meerstemmigheid is altijd afhankelijk van meerdere aspecten en altijd in ontwikkeling. Meerstemmigheid is daarom nooit af. De systeemgesprekken met mijn vader zouden niet zo ingewikkeld zijn geweest als het gesprekken waren geweest met een causaal verloop. Maar dat waren ze niet. Onze gesprekken waren meerstemmig omdat er verschillende ideeën tegelijkertijd aanwezig waren door de geschiedenis die we samen delen. Onze meerstemmigheid trok zich niets aan van het zogenaamde hier en nu van de kantoorruimte in Zeist.

Het is 2011, ik ben nog maar zestien en ik heb een relatie die veel te ingewikkeld is voor mijn leeftijd. Wanneer ik op mijn scooter tussen de bogen door rijd, wil ik eigenlijk omkeren, wegwezen hier. Maar ik keer niet om. Ik rijd door totdat ik bij zijn huis ben. Ik werd fysiek en emotioneel mishandeld door deze jongen. Ik kreeg van volwassenen niet de hulp die ik nodig had. Ik voelde me onveilig maar schaamte voerde de boventoon. Ik dacht dat ik verantwoordelijk was voor wat mij aangedaan werd en dat het mijn eigen schuld was. Waarom? Omdat ik dat als jong meisje zo had geleerd. Ik groeide op in een cultuur waarin de vrouw onder de man stond. Ik leerde dat je als vrouw "rein moest zijn voor je man". Ik was zeker niet rein, dus ik hield mijn mond zodat niemand van mijn "zonden" zou weten. Met de jaren werd ik steeds stiller en mijn paniekaanvallen steeds groter. Dit sloeg later om in zelfbeschadigend gedrag, risico's nemen, automutilatie, ongezond sporten. Nog steeds schaam ik me om hier woorden aan te geven. Nog steeds zit er een stem in mijn hoofd die mij vertelt dat ik niet "rein" ben. Langzaam maar zeker raakte ik vervreemd van mezelf. Een idee van de persoon die ik ooit was.

Schrijven gaat over vastleggen, benoemen en kaderen. Als ik trauma-ervaringen middels taal wil delen, kan ik de stemmen die mij gevormd hebben en die mijn eigen stemmen zijn geworden niet ontkennen. De taal die ik spreek, is gevormd door mijn omgeving. Maar ben ik de aangewezen persoon om over trauma te schrijven? Zijn mijn woorden wel toereikend om de emotionele beleving van trauma uit te kunnen drukken? Kader ik het gevoel daarmee af of zorgt het toekennen van woorden aan bepaalde traumagevoelens juist voor een taal die bevrijdt en erkenning geeft? Mag ik trauma in woorden vangen? Mag ik dat omdat ik zelf PTSS heb? Mag ik dat omdat ik een schrijfopleiding doe? Mag ik dat omdat ik een vrouw ben en niet volledig de norm ben?

⁴ Een systeemgesprek is een therapie sessie waarbij je je omgeving betreft. Dit gesprek wordt geleid door een psycholoog.

Het is 2023, ik schrijf een essay voor HKU Press en betrap mezelf op gedachten die ik lang niet meer heb gehad. Vrouw Haverkamp, mijn *veeleisende/straffende ouder*, is weer actief. Ze zegt dat ik niks waard ben, dat ik dom ben, dat ik niet kan schrijven. Wat doet ze hier in Rotterdam? Ik dacht dat ik haar de mond had gesnoerd, maar uitgerekend nu, in een tijd waarin ik me kwetsbaar voel, in een nieuwe stad, neemt zij de overhand. Ik besluit haar streng toe te spreken. "Vrouw Haverkamp, jij vies vuil tyfuswif, ik heb helemaal niks aan jou, je hebt me nooit geholpen en nu ook niet." "Dus oprotten, mijn kamer uit." Ik pak een stoel, die maar even Vrouw Haverkamp moet vertegenwoordigen, en zet haar op de gang. Zo, dat is beter.

4

Trauma als dramatisch conflict

OVER NIETS DOEN EN DAAR IETS MEE BEREIKEN

boem boem

nice place for hydration

hydrate yourself

tik

tok

tik

tok

tok

tok

tok

tok

tok

animal

Terwijl ik mezelf *neuk*
Ik weet dat het combineren van eten en seks ranzig is
zuig ik ledematen
maar ik heb honger
je vingers kleuren paars
Terwijl ik mezelf *neuk*
vijf
vier
drie
Tel af om de pijn te verzachten
Onder mijn bed een lijk gehuld in klei
maar mijn verwarming staat aan
twee
één
Terwijl ik mezelf *neuk*
Ik weet dat je dood en seks niet mag combineren
Terwijl ik mezelf *neuk*
wikkel je in klei
Terwijl ik mezelf *neuk*
maar mijn verwarming staat aan
Terwijl ik mezelf *neuk*
zuig je brein uit
Terwijl ik mezelf *neuk*
zes
vijf vier
Ik zal mezelf niet verzorgen want ik heb de ander verslonden
Nu heb ik straf nodig en zal er niks van mij overblijven
Terwijl ik mezelf *neuk*
maar mijn verwarming staat aan
Leg ik je lijk onder mijn bed
dit is geen hoogtepunt dit is alles of niets
Terwijl ik mezelf *neuk*
Ik accepteer geen straf van anderen
we zullen samen lijden
Je hersens laten vocht los
drie
twee
Ik heb energie nodig om mezelf van het leven te beroven
nuance
Ik heb energie nodig om een eind aan mijn leven te maken
nuance
Ik heb energie nodig om een eind te maken aan mijn bestaan
nuance
Ik heb energie nodig om mezelf te kunnen vermoorden
nuance
Ik heb energie nodig om een touw om mijn nek te knopen

nuance

Ik heb geen energie om een touw om mijn nek te knopen//
om mezelf van het leven te beroven//om een eind te
maken aan het leven//om een eind te maken aan MIJN
leven//om een eind te maken aan mezelf//om mezelf te
vermoorden door de aderen in mijn nek af te knellen//om mijn hoofd
in de lus van een touw te hangen en daar dan te bungelen met mijn lijf
zonder leven//om niet te snakken naar adem//
om niet te snakken naar leven//om na te denken over de dood//om na
te denken over MIJN dood//om na te denken//een vogeltje vliegt voorbij
//om dood te willen//om niet na te denken//
twee//één//om dood te willen//om dood//dood//maar er ligt
een lijk onder mijn bed

zes

vijf

Ik leg mijn lijf naast het lijk onder mijn bed
smeer mijn lijf in met de klei van het lijk en
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben
bid mezelf in slaap totdat ik het lijk ben

Theaterwetenschapper, spreker en schrijver Floortje van Bakkeren stuurde mij een artikel van *The Guardian* over een studiebeurs van de University of Fine Arts in Hamburg, over het onderwerp; niks doen. Om je aan te melden voor de studiebeurs moest je antwoord geven op de volgende vier vragen:

*"The application form consists of only four questions: What do you not want to do? For how long do you not want to do it? Why is it important not to do this thing in particular? Why are you the right person not to do it?"*⁵

De studiebeurs was een experiment om te onderzoeken hoe je een samenleving, die draait op succes en prestatie, op zijn kop kan zetten. Niks doen gaat over dingen gekaderd 'wel doen' om dat 'niks' te kunnen doen. Het niks doen intrigeerde me, omdat het ingaat tegen de druk die ik ervaar om succesvol te zijn. Dat niks doen, deed ik de afgelopen jaren al geforceerd door depressie en trauma-gerelateerde klachten. In mijn teksten die ik in het eerste jaar van de schrijfopleiding schreef, herken ik een patroon. Elke tekst blijkt een zoektocht te zijn geweest naar een vertaling van de eenzaamheid en stilstand waar depressie voor zorgt. Deze teksten lijken een eerste poging om vanuit een *emotionele tijdsbeleving* te schrijven. Het niks doen is in die teksten taalverkenkend ingezet, stilte is een personage dat de ruimte vult. In *Wanderlust* schrijft Rebecca Solnit dat je niks doen het beste kan doen door dat niks doen in iets doen te vermommen. Volgens Solnit komt wandelen daar het dichtst bij in de buurt. Wanneer je niks doet, tikt de tijd gewoon door. Door te wandelen leg je een afstand af en daarmee verstrijkt dan daadwerkelijk fysieke tijd. Je voetsporen zijn het bewijs van die afgelegde afstand en verlopen tijd. In *Wanderlust* gebruikt Solnit de volgende metafoer voor wandelen, waarbij 'hij' de wandelaar is:

*"[...] Hij doorkruist zonder toestemming het terrein van alle andere disciplines – van de anatomie, antropologie, architectuur, van tuinieren, geografie, politieke en culturele geschiedenis, literatuur, seksualiteit, godsdienstwetenschap – en blijft op zijn lange weg bij geen ervan hangen."*⁶

Door te wandelen en verschillende disciplines te doorkruisen, kom ik in een ritme, waarin herinneringen en trauma's opdoemen en weer verdwijnen. Het is een gesprek tussen mijn lichaam, mijn hoofd en de wereld daaromheen. Alles wat mij heeft gevormd, bewandel ik in gedachten. Maar door ook daadwerkelijk fysiek te wandelen, kan ik niet volledig opgaan in mijn gedachten, waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe ervaringen. Wandelen gebeurt met zo'n 5 kilometer per uur. Waar je met de trein of de auto zou sjesen, zorgt het wandelen voor vertraging. Een auto is een vervoermiddel dat voorbij gaat aan de tussenruimten. Wandelen zorgt ervoor dat je de tussenruimte kan voelen. Een tussenruimte is een plek die geen bijzondere functie dient of verwantschap houdt met de aankomst. Denk bijvoorbeeld aan een gang van ruimte A naar B. Een gang is een plek die geen verdere functie dient dan er doorheen te lopen. Deze plekken bieden ruimte en tijd om je gedachten op hetzelfde tempo te laten lopen als je lichaam. Wandelen gaat niet over de bestemming, maar

⁵ Oltermann, P. (2020). *Money for nothing*, Berlin, Germany: *The Guardian Hamburg* https://www.theguardian.com/world/2020/aug/20/bone-idle-german-university-offers-grant-for-best-inactivity?CMP=Share_iOSApp_Other

⁶ Solnit, R. (2019). *Wanderlust*. vert. Kooij, van der, J. Londen, Groot-Brittannië. Nijgh & Van Ditmar. blz. 21.

over onderweg zijn. Met wandelen bezet je tussenruimten. Met het bezetten van de tussenruimten, zowel met je lichaam als met je gedachten, creëer je de mogelijkheid om nieuwe verbindingen tussen disciplines te leggen.

Ik vond woorden voor de manier van denken die tijdens het wandelen ontstond: tentaculair of rizomatisch denken. Deze manier van denken is niet causaal ingegeven, maar zoekt verbanden in alle richtingen en hecht zich niet aan de *lineaire mannelijke tijd*. Onder de *lineaire mannelijke tijd* versta ik causale tijd, die altijd een doel heeft. In het geval van dramatisch conflict, bevat het een streven dat zich uit in handeling. Onder de *lineaire mannelijke tijd* schaar ik de succesgerichte maatschappij, het antropocentrische van de mens, het causale denken.

Wandelen gaat over vertragen en het afleggen van afstand, plaats en tijd. Dit doorbreekt het causale denken, en daarmee de overtuigingen, schema's en modi die ik ken. Een trauma houdt zich niet aan het causale idee over tijd, plaats en ruimte. Dit betekent niet dat tijd, plaats en ruimte onbelangrijk zijn.

Het is 2018, ik woon antikraak in een gigantische villa in Leidsche Rijn. Ik lig in bed en laat de wereld aan anderen over. Mijn lichaam doet pijn. Het is een onophoudelijke spierpijn waar ik niet vanaf kom. Na flink wat zelfmedelijden trek ik mijn hardloopleiding aan om te gaan rennen. Daar gaan we weer. Ik ren totdat mijn longen piepen. Ik ren omdat ik mijn angsten niet onder ogen wil komen en mijn zelfkritiek niet langer aan kan horen. Ik ren, maar het helpt niet. De stemmen blijven. Eenmaal terug in de villa bonk ik met mijn hoofd tegen de muur, totdat de hoofdpijn luider klinkt dan de stemmen in mijn hoofd. Ik verlang naar rust en stilte, maar ik gun mezelf niets. Ik moet mezelf ontwikkelen, ik moet werk hebben, ik moet een goede schrijver zijn, een goede vriendin en een goede dochter.

René ten Bos schrijft in *Dwalen in het antropoceen* over het verstoorde ecosysteem in India. Door gebruik van bepaalde geneesmiddelen in de veeteelt sterft de gier uit. Het middel Diclofenac zorgt ervoor dat het vee gezond blijft, maar door het eten van het vlees van het vee sterft de gier. Waar de gier een overleden koe normaal gesproken in 40 minuten schoon vrat, blijft het kadaver van de koe nu in het veld liggen. Het rottingsproces van de kadavers leidt weer tot een verspreiding van allerlei ziektekiemen. De gier was eerder bestand tegen medicijnen, maar tegen Diclofenac is de gier niet opgewassen.

Het is een narcistisch idee om te denken dat wij mensen alles kunnen oplossen. Met onze oplossingen maken we ecologische systemen kapot. Ik haal dit voorbeeld aan omdat het voor mij laat zien hoe het antropocentrisch denken zorgt voor een vervreemding van de natuur en misschien ook wel voor verwijdering van onszelf. In de documentaire *De aarde draait door*⁷ spreken de makers van het programma *Tegenlicht* met afvallic milieuvrijwilliger Paul Kingsnorth.

Kingsnorth spreekt over het belang van onze verbinding met de natuur en het ontbreken daarvan. Hij zegt dat als we onszelf niet meer als onderdeel van de natuur zien en de natuur enkel gebruiken als bron, we verloren zijn. We moeten in iets groters geloven dan onszelf,⁸ anders maken we onszelf kapot. Ik denk dat geloven onlosmakelijk met mens zijn verbonden is en gekoesterd moet worden. In mijn omgeving merk ik dat geloven wordt gezien als zweverig, omdat we wetenschap in de westerse

⁷Kingsnorth, P. NPO. *De aarde draait door*, *Tegenlicht*. 16-12-2018.

⁸Met 'onszelf' heb ik het over onze gevormde identiteit of het idee dat we over onszelf hebben. Dit zijn de stemmen/modi en vooroordelen die we, met de tijd, hebben gevormd door ons sociale systeem.

samenleving als ultieme waarheid beschouwen. Wetenschap gaat over onderzoek doen en daaruit conclusies trekken. Geloof berust daarentegen niet op feiten maar op een gevoel van verlangen en niet weten. Geloven, verlangen en niet weten, horen net zo goed bij de mens en het leven als wetenschap dat doet. Geloven in iets dat groter is dan jezelf, gaat over het beschouwen van jezelf als wezenlijk onderdeel van je omgeving en de natuur. Daarmee laat je de antropocentrische gedachte dat je het middelpunt bent los en maak je plaats voor nieuwe gevoelens en gedachten. Het probleem met de wetenschap is dat de wetenschap antropocentrisch denken in de hand kan werken. Getrokken conclusies worden als absoluut gezien. Deze manier van denken maakt dat we onze omgeving zien als dienend aan ons. Wat ons niet dient of aanstaat, kan worden opgelost.

Tijdens een voorstelling hebben we als publiek, makers en acteurs een ongeschreven regel. We hebben de afspraak om de voorstelling, op dat moment, voor waar aan te nemen. Als we dat niet zouden doen, zou het maken en zien van de voorstelling een totaal absurd gegeven zijn. We zijn genooddaakt om te geloven in het verhaal wat ons wordt gepresenteerd. Anders zouden we onszelf constant bezig houden met dat we naar een verzonnen verhaal kijken.

Theater gaat niet per se over het geloof. Maar theater en het geloof gaan wel allebei over geloven in iets dat verzonnen is.

Herman Finkers spreekt in zijn oudejaarsconference *Na de pauze* over het geloof. In zijn lied *Daarboven in de hemel* zingt hij het volgende:

*"Ik ben een man van wetenschap
van feit en zo meer
als iets niet is bewezen
geloof ik het niet zo zeer
Als men glashard aan kan tonen dat ik me vergis
pas dan zal ik geloven
dat er geen hemel is"*

...
...

*"De hemel is iets achterhaalds
er wacht ons boven niets
de hemel, wees nou eerlijk
is een verzonnen iets"*

".jaja, dacht ik."

*"De veertigste van Mozart en de liedjes van Jacques Brel
zijn ook ooit verzonnen, zei ik, toch bestaan ze wel
iets kan zijn verzonnen en daarom juist bestaan
dat soms iets niet verzonnen is, neemt men zomaar aan."*

...



Vier jaar geleden dacht ik dat ik mijn trauma en depressie kon oplossen door op zoek te gaan naar de fysiologische oorzaken ervan. Het idee dat je trauma en depressie kan oplossen op basis van kennis vind ik een zelfgenoegzame gedachte die past bij ongelovigheid en vervreemding van de natuur. Ik heb me vaak vervreemd en ongelovig gevoeld. Ik vond mezelf belangrijk terwijl ik een hekel aan mezelf had en mezelf strafte door hard te werken en niet stil te staan bij mijn gevoel.

Als ik me had aangemeld voor de studiebeurs van de Universiteit van Hamburg, had mijn aanvraag er ongeveer zo uitgezien:

‘De komende vier jaar ga ik niets oplossen. Ik ga niet aan mijn identiteit werken. Ik ga mijn trauma en depressie niet oplossen. Dit zal ik doen door niet mee te draaien in de op succes gerichte maatschappij. Geen contact met mijn ouders te hebben -zij hebben een grote rol gespeeld in de vorming van mijn identiteit-. En niet te werken of studeren. Ik zal mijn gedachten niet in “goede banen” leiden. Ik zal dat doen door niet naar de modi te luisteren die in mijn jeugd zijn gevormd. Omdat niet luisteren naar modi erg moeilijk is, zal ik mijn patronen doorbreken door te doen wat het meest in de buurt komt van niets doen, namelijk: wandelen. Ik zal niet gelukkig zijn en niet proberen om daar iets aan te veranderen. Ik zal niet gezond eten. Ik zal me niet openstellen voor anderen. Ik zal dit allemaal niet doen omdat ik mijn trauma’s en depressie de ruimte wil geven.’

Ik begrijp nu hoe belangrijk het is om niets doen, serieus te nemen. Niets doen creëert ruimte voor nieuwe gedachten en nieuwe verbindingen. Het was me niet gelukt om te wandelen en de ruimte te bezetten met mijn lichaam en mijn geest, als ik niet eerst had hardgelopen. Ik kon nog niet wandelen. Ik durfde nog niet zo langzaam te gaan zodat ik onderdeel werd van de tussenruimten. Ik moest er nog doorheen rennen.

Daarvoor moest ik mijn *meerstemmigheid* leren kennen.

Niets doen is bij het schrijven van drama problematisch, omdat een toneelstuk bestaat uit een reeks handelingen. Handelingen ontstaan vanuit een streven en leiden tot een dramatisch conflict tussen de personages in het hier en nu. De ene handeling brengt de andere handeling voort. Deze benadering zorgt ervoor dat de theatertekst zich doelgericht, rechtlijnig en causaal gedraagt. Lisanne van Aert schrijft in haar scriptie over de interne criticus als dramatische handeling. Ze schrijft dat haar teksten volgens de regels van handeling dramatisch ongeschikt zijn.

Ongeschikte handelingen zouden volgens Van Aert zijn:

“...begrijpen, compliceren, denken, huilen, voelen, rennen. Dit zijn inactieve werkwoorden, ‘onspeelbaar’...”

Geschikte handelingen zijn:

“...flirten, smeken, vernietigen, vliegen.”⁹

⁹ Aert, van, L. (2017). Woorddrek uit mijn Verlaten Niemandslif. Utrecht, Nederland. HKU Theater. blz 17.

Volgens Van Aert betekenen *ongeschikte handelingen* niet dat er geen sprake is van drama, maar dat het dramatisch conflict zich naar binnen verplaatst. Het ontbreken van handeling betekent niet dat er geen strijd wordt gestreden in het personage. Van Aert ziet haar personages als een soort rampgebied. Ze benadert haar personages als een plek waar nog iets gaat gebeuren of waar al iets gebeurd is. Die *ongeschikte handelingen* staan voor stilstand. Maar zoals ik hierboven al schreef, is niks doen, stilstaan, behoorlijk complex. In mijn eindwerk *Drift* is er geen conflict tussen de personages dat oorzakelijk verband houdt met hun handelen en streven omdat er anders geen ruimte zou zijn geweest voor de *emotionele tijdsbeleving* van trauma. In het geval van trauma kun je niet altijd handelen vanuit een streven, omdat trauma maakt dat je ervaring met de tijd en het idee dat je hebt over jezelf verstoord raken. De klachten van een trauma kunnen ertoe leiden dat je tijd anders ervaart omdat de herbeleving plaatsvindt in jouw hier en nu. Eerder schreef ik de toneeltekst *De val van Everdongen*. Dit stuk leunde op een dramaturgie waarbij het plot zich wel ontvouwde op basis van een reeks handelingen en waarbij het dramatisch conflict zich tussen de personages afspeelde. De ervaring van trauma liet ik klinken in de monologen van El Marije. Als je de ervaring van trauma in een enkel personage stopt en niet laat doorklinken in de structuur, de tijd, plaats en de ruimte van een tekst, levert dat een labiel of 'gek' personage op. Een gek personage is dramatisch oninteressant omdat alles mogelijk is en deze zich niet aan dramatische regels houdt. Om over trauma te kunnen schrijven zonder dat het verhaal gaat over slachtoffers of gekke personages, moet het dramatisch conflict zich verplaatsen. Dit doe je door handelen en streven van elkaar los te koppelen. Dit kun je doen door het lichaam, handelen, verlangen en eigenaarschap over het lichaam van elkaar te scheiden. Wyske Versteeg schrijft in haar boek *Verdwijnpunt* dat zij door veelvuldig seksueel misbruik de relatie met haar lichaam kwijtraakte.

*"Mijn lichaam nam plaats in, maar lang niet zoveel als het nodig zou hebben, het verzette zich niet, het wist niet hoe dat moest [...]. En terwijl ik de ruimte in mijn lichaam grotendeels aan anderen overliet, trok ik mezelf terug op de bovenkamer van mijn hersenen, zodat doorgaans niet meer dan de bovenste tien centimeter van mijn lijf bewoond was."*¹⁰

Personages die niet in de positie zijn om te handelen naar hun streven, kunnen wel verlangen. Het dramatisch conflict verplaatst zich dan naar binnen. Een trauma kan ertoe leiden dat je het eigenaarschap van je stem verliest en je verlangens niet erkent als een deel van jezelf. Handeling en verlangen kunnen plaatsvinden en ervaren worden, maar deze houden geen oorzakelijk verband met elkaar. Ze vinden nu plaats op basis van emotionele triggers.

Door handeling te benaderen als enige geschikte uitingsvorm van een dramatisch conflict, ga je voorbij aan stilstand en reduceer je de wereld tot een reeks mechanische problemen die je kan oplossen. De regels van dramatisch conflict dragen een succes in zich dat er vanuit gaat dat streven en handeling altijd samen gaan in een causaal verband. Dat zou betekenen dat trauma niet in een toneeltekst verteld kan worden en theater niet geschikt is voor mensen die een trauma hebben meegeemaakt. Dramatisch conflict leunt vaak nog op de *lineaire mannelijke tijd*. Om de

¹⁰ Versteeg, W. (2020). *Verdwijnpunt*. Amsterdam, Nederland: Querido Uitgeverij. blz. 13.

ervaring van trauma te kunnen vertellen heb je *emotionele tijdsbeleving* nodig. *Emotionele tijdsbeleving* zorgt voor onvoorspelbaarheid, en onvoorspelbaarheid is spannend. Wandelen brengt onvoorspelbare gedachten op gang. Wandelen en daarmee niks doen, is dus spannend. Ik moet denken aan wat oud-klasgenoot Lila Payens zei:

“We moeten met zijn allen massaal niet de deur uit”

Niks doen is een daad en doorbreekt de *lineaire mannelijke tijd*.

Wandelen heeft mijn trauma's en depressies niet 'opgelost'. Wandelen is slechts een onderdeel geweest in het doorbreken van mijn vastgelopen gedachten. Er is een PTSS-behandeling nodig geweest om mijn trauma's te kunnen verwerken en om weer te kunnen schrijven. Er was simpelweg geen ruimte voor nieuwe woorden, want ik zat bevroren in een idee, in iets wat ik ooit was. Mijn eindwerk *Drift* is geschreven op basis van *emotionele tijdsbeleving* in plaats van een mannelijk drama. Ik heb dit zo kunnen schrijven, omdat ik fysiek en mentaal de ruimte had om andere vormen van drama te onderzoeken. De stemmen die zorgden voor zelfkritiek leerde ik de mond snoeren. Ik had nooit kunnen schrijven als ik niet eerst in behandeling was gegaan. Na vier jaar behandeling en 'niks doen' voelt het alsof ik weer synchroon loop met de tijd. Ik heb woorden gevonden om mijn ervaring van trauma te kunnen delen.

5

De dwaalhandleiding

OVER DWALEN EN VERDWALEN

animal

animal

is this the blue country?

HAHA

tik tok tik tok

tik

tik

tik

tik

tik

time goes

and comes

and goes

boem boem

Dit is de nacht waarop ik extra hard ga
Hoewel ik al zeker vierentwintig rondjes door de sneeuw heb gereden op
de privé rotonde van een groot landgoed van een bekende pianist
is dat niet mijn doel
Ik wil niet oneindig rondrijden
ik wil driften
Ik wil heel die auto zijn voegen uitrukken
keihard omgekeerd worden door mijn eigen handeling
Ik pak terug wat me ontnomen is
ik grijp die zwarte pook bij z'n vel
mijn blaas knijp ik samen
Ik moet al zeker een uur pissen maar wie heeft nou tijd om te pissen als
je midden in een adrenaline rush zit
Met heel mijn lijf grijp ik de controle over dit radicale kut-gedrag
zodat de adrenaline door mijn lijf kan spuiten en het me allemaal maar
mag overkomen
Mijn rijder en op dat moment rij-instructeur kijkt me serieus aan

Ken je dat
die stilte
dat moment van rust
Ja
inderdaad
stilte voor de storm
Lekker he?

Hij telt af

Drie
twee
een

Daar gaan we!

Rechterhand gespreid
linkerhand op het stuur
koppeling in
remmen
NEE

Wacht
wacht
wacht

Controle

...

NU

Ik rem
mijn hand glijdt als vanzelf naar de pook
Ik voel me een ervaren drifter
Ik kijk naar mijn rijder en we weten het allebei
ik ben hier goed in

Ik rem
ik glijd
ik drift
Mijn teen verkrampst
mijn kuit zwelt
mijn knie op slot
mijn kut-
nee wacht

Laat los
ik wil het voelen

Ogen dicht en door mijn lijf laten suizen
langzaam
langzaaaaaam

Ik zoefffff

mijn bloed stroomt

Ik zoefffff

mijn kaken ontspannen

Ik zoefffff

mijn schouders zakken

Ik zoefffff

Ik zoef

zoef

zoef

heel de auto met zijn kop de andere kant op

Het is september 2014, ik verhuis naar Utrecht en woon voor het eerst op kamers. Ik slenter langs de grachten. Ik gluur door de ramen van de volksbuurten Sterrenwijk en De Zeven Steegjes. Ik gluur en wandel totdat ik mezelf betrap op vaste routes terwijl ik de stad nog helemaal niet zo goed ken. Ik bedenk een spel om dat stramien gelijk weer te doorbreken: bij iedere rode auto naar links. Zo dwaal ik door de straten van Utrecht en ontdek ik nieuwe routes en winkeltjes. Ik blijf altijd een beetje een vreemdeling, en daar voel ik me goed bij. Als vreemdeling heb ik het gevoel dat ik beter kan kijken, omdat ik de ervaring die ik met de tijd heb, los kan laten. De keuzes die ik maak op mijn pad zijn willekeurig en niet ingegeven door mijn *gevormde* ik. Ondanks het spel dat ik verzoon, wist ik me niet te verbinden aan Utrecht. Ik had mijn overtuigingen enkel geparkeerd, maar niet daadwerkelijk losgelaten. Als vreemdeling kon ik wel naar een nieuwe plek kijken, maar ik kon me niet verbinden.

In het vorige hoofdstuk schreef ik over het voor waar aannemen van een theatervoorstelling, ook al is waar we naar kijken verzonnen. Ook schreef ik over ongeschikte handelingen zoals verlangen.

In dit hoofdstuk wil ik het hebben over tijd die verstrijkt en tijd als ervaring; emotionele tijdsbeleving.

In dit hoofdstuk ga ik in op *emotionele tijdsbeleving* in de fysieke ruimte. Met de fysieke ruimte bedoel ik alles wat aanwezig is maar niet altijd tastbaar. Ik begrijp dat dit vaag klinkt maar ik wil je vragen je begrip van de werkelijkheid te verbreden en *emotionele tijdsbeleving* voor waar aan te nemen. Doe desnoods alsof je op dit moment naar een voorstelling kijkt.

Emotionele tijdsbeleving is een manier waarop tijd wordt ervaren. Toch is deze ervaring van de tijd niet minder waar of werkelijk zoals tijd die verstrijkt. *Emotionele tijdsbeleving* is zichtbaar en kan een vaste vorm aannemen in onze werkelijkheid. Een voorbeeld hiervan is iemand met de ziekte dementie:

Bij mensen met de ziekte dementie is het soms zo dat ze gezichten uit hun omgeving niet meer herkennen als voorheen, die gezichten niet meer in hun leven kunnen plaatsen. Zo dacht mijn oma, die aan dementie leed, dat haar zoon, haar broer was. Je zou kunnen zeggen dat ze een tijd uit haar leven is vergeten. Haar afstand tot de tijd werd kleiner en kleiner totdat ze niet meer voor zichzelf of haar lichaam kon zorgen. De tijd die haar lichaam had leren kennen werd haar ontnomen door haar dementie. Zelfstandig eten of naar de wc gaan kon ze op den duur ook niet meer. Soms is het zelfs zo dat mensen met dementie zich de jeugdherinneringen van hun overleden partner toekennen, alsof ze de jeugdherinneringen van hun partner hebben beleefd.

Een ander voorbeeld waarbij *emotionele tijdsbeleving* gevolgen heeft voor de werkelijkheid is trauma-therapie. Een onderdeel van deze therapie is de techniek *imaginaire rescripting*:

“Imaginaire rescripting is een techniek waarbij we je helpen op een andere manier naar traumatische herinneringen uit je jeugd te kijken en zo de betekenis van die ervaring te veranderen. ImRs geeft je ook de mogelijkheid om de gevoelens, behoeftes

en acties te uiten die je op dat moment moest onderdrukken. Binnen deze techniek herschrijf je als het ware je herinnering, samen met de therapeut. Je beeldt je in hoe je zou willen dat de gebeurtenis afloopt en je verbeeldt je ook dat je dit uitvoert.”¹¹

Met deze techniek verander je niet de werkelijke gebeurtenis. Toch heeft de verandering van de betekenis aan de herinnering gevolgen voor het hier en nu. De verstreken tijd verander je door *emotionele tijdsbeleving*. Waar een trauma ervoor kan zorgen dat je je verloren voelt, zorgt rescripting voor controle over je ervaring met het trauma.

In 2018 las ik het boek *A Field Guide to Getting Lost* van Rebecca Solnit. Het boek bestaat uit een verzameling autobiografische essays waarin Solnit het gevoel van verlies, rouw, verlangen en hoop beschrijft. Het is een onderzoek naar de weg kwijt raken en jezelf kwijt zijn. Het gaat over leven met onzekerheid en daar in op durven gaan. Aan de hand van dit boek ontwikkelde ik een dramaturgie voor mijn eindwerk *Drift*. Met deze dramaturgie in het achterhoofd schreef ik een dwaaltocht die de ervaring van trauma deelt. Ik leerde dat *emotionele tijdsbeleving* gaat over dwalen en verdwalen.

Als je verdwaald bent, zoals bij een trauma, verlies je je ervaring met de causale tijd. Herinneringen, gevoelens, mensen en plekken kunnen zich aandienen in het hier en nu, zonder dat je die herkent als onderdeel van je eigen verleden.

Wanneer je de afstand tot de tijd niet begrijpt, heb je ervaringen in de tijd opgedaan waarin je het eigenaarschap van je tijd verloren bent. In het geval van trauma zorgt de *afstandelijke beschermer* ervoor dat je niet bij je herinnering of je gevoel kan. Je herinnering is misschien te eng of te confronterend. Het kan ook zijn dat je je lichaam niet langer als jouw lichaam ziet, omdat je de relatie met je lichaam bent kwijtgeraakt. Misschien is je lichaam te vaak bekritiseerd of fysiek (seksueel) mishandeld. Als je niet langer eigenaar bent van je lichaam, verdwijnt de motivatie om te handelen naar een streven. Misschien heb je dat nooit geleerd of ben je het verleerd.

“Lost really has two disparate meanings. Losing things is about the familiar falling away, getting lost is about the unfamiliar appearing.”¹²

Wanneer je iets of iemand kwijt raakt en daarmee uit je zicht verdwijnt, betekent dat niet dat je je zelfbewustzijn verliest. Wanneer het onbekende zich aandient, kun je het gevoel hebben dat de wereld groter is dan jij. Dit kan voelen alsof je de controle verliest. Dit is een belangrijk punt bij het schrijven vanuit *emotionele tijdsbeleving*. Wanneer je de *lineaire mannelijke* tijd doorbreekt, verlies je een stukje van je ervaring met de tijd en daarmee een stuk van jezelf. Om het gevoel van verlies toe te kunnen staan en de dwaaltocht aan te durven, moet je durven rouwen. Als je dat gevoel van verlies niet durft los te laten, zul je verdwaald blijven. Als je dat gevoel van verlies wel durft los te laten, verplaatst dat gevoel van verlies zich naar een ervaring die je helpt in het toekomstige dwalen. Je bent daardoor niet langer gedesoriënteerd in de tijd. De herinnering aan wie je ooit was of wat je ooit had, kan je helpen in de toekomst. De volgende keer dat je de weg kwijt bent, voel je je minder verdwaald.

¹¹ <https://www.psyq.nl/trauma-ptss/behandelingen/imaginaire-rescripting>

¹² Solnit, R. (2006). *A Field Guide To Getting Lost*. Edinburgh, Great Britain: Canongate Books blz 22.

Wanneer je gaat dwalen, laat je je modi en overtuigingen achter je, zonder ze te ontkennen. Dwalen gaat niet over de weg kwijtraken of het verliezen van het eigenaarschap van je stem. Het gaat over de ruimte die ontstaat om te geloven en te vertrouwen in iets dat groter is dan jezelf.¹³ Deze ruimte kent geen causaal begin, midden of eind. Je valt samen met je omgeving. Op dit moment voel je je wild en vrij.

*"With that long line of footprints unfurling behind me, I couldn't get literally lost but I lost track of time, becoming lost in that other way which isn't about dislocation but about the immersion where everything else falls away."*¹⁴

Wanneer je tijd niet als causaal maar emotioneel gegeven benadert, verandert de ervaring die je met tijd hebt en daarmee de betekenis die je aan tijd toekent, zoals bij de techniek *rescripting*.

Wanneer je afstand hebt kunnen nemen van herinneringen ontstaat er ruimte voor andere emoties, zoals verlangen. Verlangen gaat altijd over iets wat er niet is of niet meer is. Verlangen kun je zien als een tussenruimte¹⁵ waar je nooit in belandt en die kan alleen bestaan door je ervaring met de tijd.

In *A Field Guide To Getting Lost* schrijft Rebecca Solnit over het blauw van de horizon om naar te verlangen. Het blauw van de horizon laat de afstand zien tussen wat is en wat er niet meer is. De horizon is zichtbaar maar zodra we afreizen naar de horizon, en arriveren op de plek waar de horizon te zien was, zal deze verdwijnen...

*"For many years, I have been moved by the blue at the far edge of what can be seen, that color of horizons, of remote mountain ranges, of anything far away. The color of that distance is the color of an emotion, the color of solitude and of desire, the color of there seen from here, the color where you are not. And the color of where you can never go..."*¹⁶

... Toch beschouwen we de horizon als werkelijk en waar, we kunnen de horizon ten-slotte waarnemen. We geloven in het bestaan van de horizon. Je zou kunnen stellen dat de horizon is verzonnen en daarom juist bestaat.

Verlangen laat je tijd, plaats en ruimte doorkruisen. Het kent oneindige afstanden en geen vaste eindbestemming. Het blauw van de horizon kun je nooit bereiken. Als je de herinnering aan een plek als tijds aanduiding ziet, zou je verlangen naar die tijd en plek als tijdreizen kunnen zien.

¹³ 'groter dan jezelf' bedoel ik ervaren, geloven, opgaan in de omgeving, en tijd, om aanwezig te kunnen zijn zonder te oordelen over het idee dat je over jezelf hebt gevormd.

¹⁴ Solnit, R. (2006). *A Field Guide To Getting Lost*. Edinburgh, Great Britain: Canongate Books. blz. 36.

¹⁵ Een tussenruimte is een emotionele interpretatie van een doorreisruimte. Een doorreisruimte is een plek die geen vast verblijf mogelijk maakt, maar is bedoeld is om doorheen te lopen/reizen. Een voorbeeld van zo'n ruimte is een gang of een viaduct. Een tussenruimte is een emotionele plek die enkel alleen bestaat door de ervaring van tijden door elkaar of naast elkaar. Een voorbeeld van zo'n 'plek' is een herinnering. Omdat je daar niet daadwerkelijk fysiek naartoe kan reizen, is het een emotionele plek die slechts bestaat in je verbeelding.

¹⁶ Solnit, R. (2006). *A Field Guide To Getting Lost*. Edinburgh, Great Britain: Canongate Books blz 30.

De tijd benaderen als emotie, houdt nostalgie, hoop en verlangen in. Deze gevoelens kunnen alleen bestaan als er een afstand is genomen tot de tijd. Trauma's zorgen voor stilstand en kunnen de afstand tot bepaalde herinneringen en tijden veranderen. Wanneer tijd verstrijkt en trauma's niet langer tot verlies of een verwaald gevoel leiden, ontstaat er ruimte om te verlangen. Verlies maakt plaats voor verlangen en verlangen zorgt op zijn plaats voor hoop. Hoop gaat over geloven in iets groters waardoor je de ideeën die je over jezelf en de wereld hebt, kunt overstijgen.

*"The blue of distance comes with time, with the discovery of melancholy, of loss, the texture of longing, of the complexity of the terrain we traverse, and the years of travel."*¹⁷

Als je samen valt met de tijd, blijven er alleen directe emoties over die losgekoppeld zijn van hun sociale fenomeen. Woorden uitten zich niet langer als een verdichting van structuren, zoals bij de taal van de structuur van de *mannelijke lineaire tijd*, maar openbaren zich tot plekken waar verborgen emoties en connotaties vrijelijk toegang toe hebben. Seksualiteit, geweld en angst kunnen worden ervaren zonder vooroordelen of overtuigingen. Emoties kunnen in woorden bestaan zonder dat deze gelijk de norm aanvallen. Emoties bestaan op zichzelf en zijn niet langer ergens een tegengeluid voor. De emotionele tijdsbeleving van het verhaal van trauma is vrij.

*"Socrates says you can know the unknown because you remember it. You already know what seems unknown; you have been here before, but only when you were someone else. This only shifts the location of the unknown from unknown other to unknown self."*¹⁸

Theatermaken en zien, gaan over verbeelding. In het theater kun je vanuit verschillende invalshoeken laten zien waar je in gelooft. Trauma verhaald, en dát vanuit een emotionele tijdsbeleving, net als andere verhalen een eigen invalshoek. Die invalshoek moet alleen meer worden getoond zodat anderen ook mogen geloven in iets groters dan henzelf, waardoor ze de ideeën die ze over henzelf en de wereld hebben, kunnen overstijgen. Opdat we mogen geloven in iets groters, opdat we onszelf niet kapot maken, opdat we de wereld niet als een dood gegeven beschouwen, een wereld die zich moet aanpassen aan de mens. Opdat het theater alle invalshoeken en perspectieven van het blauwe spectrum mag vertegenwoordigen!

*"Blue, if anything, is a feminine color. It really is full of contradictions. You know, blue is a cold color. It's on the cold end of the spectrum. But the hottest part of the flame? Blue. If you're feeling blue...you're sad. But optimism? Blue skies ahead! Make up your mind. A blueprint is a plan, but if something happens not on the plan, where does that come from? Out of the blue! Blue's a wonderful color to start life with. There's room for every kind of human in blue. There's a whole spectrum, cause blue doesn't demand...it doesn't demand action like all the other colors."*¹⁹

¹⁷ Solnit, R. (2006). *A Field Guide To Getting Lost*. Edinburgh, Great Britain: Canongate Books blz 39.

¹⁸ Solnit, R. (2006). *A Field Guide To Getting Lost*. Edinburgh, Great Britain: Canongate Books. blz. 25.

¹⁹ Gadsby, Hannah. (2018) *Nannette*. Netflix.

volg de hond

volg de hond

Om te kunnen dwalen moet je geloven in iets groters.
Om te kunnen dwalen moet je bekend raken met verdwalen.
Om een dwaalhandleiding te kunnen schrijven moet je afscheid nemen van de theatertekst.
Om afscheid te nemen van de theatertekst moet je een theatertekst schrijven die misschien geen theatertekst is.
Om afscheid te nemen van de *lineaire mannelijke tijd* moet je begrijpen dat je er onderdeel van bent.
Om af te studeren van een schrijfopleiding moet je in staat zijn om te schrijven.
Om te kunnen schrijven moet je erkennen dat je dat soms niet kan.
Om te herstellen van een depressie moet je jezelf soms dingen aanpraten waar je niet in gelooft.
Om te geloven moet je soms verdwalen.
Om te verdwalen moet je de tijd kwijtraken.
Om te dwalen moet je accepteren dat dat soms niet lukt.
Als je dwaalt, voel je je vrij en verbonden.
Als je dwaalt, voel je je geil en wild.
Als je dwaalt, duurt dat even.
Als het even over is, dan gaat de tijd weer verder.
Als de tijd weer verdergaat, is er weer ruimte om te verlangen naar het blauw.
Als je verlangt naar het blauw, dan wil je op reis.
Als je op reis wil en je doet dat, dan zou je weleens de weg kwijt kunnen raken.
Als je de weg kwijt raakt, heb dan het vertrouwen dat je ooit weer terug zult komen.
Misschien niet op dezelfde plek.
Als je niet op dezelfde plek terugkeert en het onbekend voelt, besef dan dat je die plek weer zult leren kennen.
Besef dan dat je maar even een vreemdeling zult zijn.
Besef dan dat je jezelf opnieuw zult leren kennen, je iemand anders zult zijn.
Als je iemand anders bent, vergeet dan niet aan jezelf te denken.
Als je aan jezelf denkt, geef je kwetsbare kind dan een aai over de bol, doe een paar radslagen en pluk bloemen voor je oma.
Kijk dan weer om je heen en verlang naar het blauw.
Vergeet niet te geloven in iets groters.
Ga zitten op de grond.
Bid tot Allah of God.
Geloof in iets groters.
Eet het vlees, of niet.
Erken je tijd en vergeet 'm weer.
Schrijf of doe dat niet.
Rouw en ga weer verder.
Met je rug naar de toekomst.
Draai je om en ga weer verder.
Met je rug naar het verleden.

volg de hond

...

Ik vergat laatst dat ik een plafond had. Vogels vlogen boven mijn hoofd, maar ik was niet bang. Ik was opgelucht dat er zo veel lucht was.

...

Ik droom over mijn ex, hij grijpt me bij mijn keel en duwt me tegen de muur, ik geef hem een knietje. Ik word hyperventilerend wakker en weet niet waar, of hoe oud ik ben.

...

Mijn vader is jarig, 55 jaar. We lopen over de heide, in het gebied waar hij als kind is opgegroeid. Het is mistig en koud. Ik ril. Voor het eerst in weken voel ik dat mijn zintuigen kloppen. Het is buiten koud, dus heb ik het koud, en ril ik. Een direct oorzaak-gevolg-sensatie. Op dat moment lukt het me om me onderdeel te voelen van de werkelijkheid. Alsof ik erbij hoor. Op dat moment zegt mijn vader dat hij de volgende keer echt 'off road' wil gaan, dat hij die routes maar niks vindt. Ik erger me eraan, omdat het nooit genoeg is. De kou die ik voelde is weer weg.

...

Ik bonk mijn hoofd tegen een muur, ik voel niks. Ik bonk door totdat ik hoofdpijn heb en ik zeker weet dat ik besta.

...

Ik loop voor het eerst in drie jaar de woonkamer van mijn moeder binnen. Er is tijd verstreken. Een andere bank, andere kasten en nieuwe huisdieren. De huisdieren hebben namen die ik nooit zou hebben uitgekozen. Ik neem een slok van de slappe oploskoffie, dat is niet veranderd. De werkelijkheid is dat deze vrouw mijn moeder is. Ze knuffelt mijn lijf, totdat het pijn doet. Heel even voelt mijn lichaam aan als het lichaam van haar dochter. Heel even ben ik de baby die ze heeft uitgeperst. Het lichaam dat ze knuffelt is niet van mij. Mijn lichaam bevriest, ik kan niks. Wanneer ze me los laat, voelt mijn lichaam weer als onderdeel van mijn hoofd. Anne, een volwassen vrouw.

...

volg de hond

Ik word wakker in een huis in Rotterdam, terwijl ik zeker weet dat ik niet wilde slapen. Ik pak mijn kleding, mijn jas, mijn tas. Nu nog mijn schoenen, waar zijn mijn schoenen? Een kat komt aangelopen, geeft me een kopje tegen mijn been en bijt me dan. Ik aai hem alsnog en ga er dan vandoor. Op mijn sokken fiets ik naar huis. Ik wil niet slapen, ik wil naar huis. Ik had die kat moeten meenemen.

...

Moet denken aan die keer dat mijn vader me op Marktplaats zette met de advertentie dat ik op zoek was naar een oppasadres. Die week werd ik gebeld door mannen die vroegen wat ik aan had, of ik met hun kinderen in bad wilde en of zij dan mochten kijken.

Laatst zei ik tegen iemand dat ik graag geadopteerd wil worden. Ik overweeg mezelf weer op Marktplaats te zetten. Kan iemand alsjeblieft even voor me zorgen, want ik vind mijn telefoon net in de koelkast

volg de hond



Afscheid en dankwoord

OVER AFSCHEID EN BEDANKEN

time comes
and goes
and comes
and goes
gous
dous
dus
dus
dus
dus
dus
dus

dus er loopt een hond door de stad met loensende ogen
een stad in een woestijn
iets dat ooit bij mijn identiteit hoorde

volg de hond

volg de hond

Lieve toneeltekst,

Het is maart 2023, het is alweer een jaar geleden dat ik afscheid van je nam om voor je te kunnen schrijven. We hebben elkaar niet veel gesproken het afgelopen jaar, maar ik denk veel aan je. Mijn omgeving vraagt zich af of onze relatie wel gezond is en of het niet beter is als we uit elkaar gaan. Ze zeggen dat ik beter voor proza kan gaan schrijven. Misschien hebben ze gelijk en passen we niet bij elkaar. Maar weet je wat het is, lieve toneeltekst, ik vind je zo ongelooflijk *dope* als je van het papier af komt en je uitspreekt in een ruimte. Je weet me telkens weer te raken. Aan het begin van de opleiding leerde ik dat je een halfproduct bent, wel volledig maar nog niet af. Je bent op zichzelf in zekere zin dus een *emotionele tijdsbeleving*, en ik denk dat we daarom goed bij elkaar passen. We zijn niet af, maar wel volledig en altijd in beweging. Ik ben niet langer boos op je. De regels die jij kent, zijn je opgelegd. Ze zijn zoals de schema's en modi die mij meerstemmig maken. Ze maken me veelzijdig, maar mijn overtuigingen leiden er wel toe dat ik vastloop in mijn routines.

In februari ging mijn relatie uit en verhuisde ik naar Rotterdam. Ik was niet bang voor een nieuwe dwaaltocht, want ik weet hoe het is om te dwalen en verdwaald te zijn. Het idee van de dwaaltocht heb ik totaal geromantiseerd. Eenmaal aangekomen in Rotterdam, staken oude overtuigingen de kop op. De modi en nieuwe situaties raakten met elkaar in conflict en het primaire schema, *emotionele verwaarlozing*, werd getriggerd. Ik voelde me ontzettend alleen, dom en mislukt. Ondanks dat ik deze stemmen allang kende, raakten ze me opnieuw. Waar in Rotterdam zet ik mijn *veel-eisende ouder* neer? Kijkt mijn huisgenoot straks raar op, als ze Vrouw Haverkamp (*straffende ouder*) op een stoel in de gang tegenkomt?

Helpmijnblijkindkrijgtnietgenoegaandachtdaargaanweweerde afstandelijkebeschermerzorgtervoordatikniethoeftevoelenikwilmezelfpijndoenneeikgamezelfgeenpijndoenditisoudgedragAnnekappenkappenkappenditgaanwenietdoen.

Oude overtuigingen steken de kop op. Ik heb ze niet meer, maar soms ook weer even wel.

Lieve toneeltekst, jouw regels zijn oud. Wij, makers en publiek, kennen jouw regels. We zullen nog wel vaker terugvallen op de overtuiging dat dit het enige is wat je kunt zijn. Maar je bent meer dan dat. Ik neem afscheid van de regels die jou zijn opgelegd, want we hebben die helemaal niet nodig, *fuck* deze regels. Laten we erkennen dat die er zijn, maar ze niet langer als absolute waarheid toepassen.

Ik ben een nieuw verhaal aan het schrijven in Rotterdam, een nieuwe tijdlijn aan het uitzetten. Ik ben een afstand aan het afleggen, onderweg naar het blauw. Het is een tocht met weinig spullen, het is koud en nat, maar soms vang ik al een glimp op van de rustgevende dieren. Ze kijken naar me. Ik weet dat ze me steeds wilder vinden. Ik ben een vreemdeling, maar ik zal weer bekend raken. Het zal anders voelen dan verwacht, maar niet veel anders dan ik al ken, want ik heb dit eerder gedaan.

HetkomtgoedhetkomtgoedhetkomtgoedAnnejebentokéAnnejebentokéecht.

Ik wilde het verhaal van trauma vangen op papier en dat heb ik gedaan. Tijdens het schrijven van *Drift* en van dit onderzoek, ben ik erachter gekomen dat *emotionele tijdsbeleving* de toneeltekst eigenlijk overstijgt, als ook mijn eigenaarschap over een tekst overstijgt, en mijn eigenaarschap over de trauma's die ik heb opgelopen. Mijn trauma's zijn niet langer een verhaal dat ik alleen moet dragen. Dit verhaal is nu ook van anderen.

Lieve toneeltekst, we lijken op elkaar. Misschien is onze relatie niet altijd gezond maar wel bijzonder. Bijzonder genoeg om met elkaar te spreken en een nieuw hoofdstuk te schrijven. Ik mis je, jij mij ook? Zullen we binnenkort een biertje drinken? Ik heb je genoeg verhalen te vertellen, en jij mij waarschijnlijk ook.

Tot snel.

volg de hond

Liefs,
Anne

Dankwoord

Beste lezer, daar ben je dan, aangekomen aan het eind van deze dwaaltocht. Bedankt dat je de tijd hebt genomen om samen met mij te dwalen. Nog een paar bladzijden en dan mag je dit boekje dicht doen. Het is niet het einde van *emotionele tijdsbeleving* want *emotionele tijdsbeleving* kent geen begin, midden of einde. Wel stoppen zometeen mijn woorden. Ze stoppen omdat dit boekje nou eenmaal een vaste vorm heeft en daarom een einde kent. Dat is fijn, want mijn hond moet nodig plassen.

Naast dat ik jou wil bedanken voor het lezen, wil ik nog een aantal anderen bedanken die mij hebben geholpen met het tot stand komen van mijn afstudeerwerken en dit boekje voor ARiSE.

Bedankt:

EINDWERKBEGELEIDER

Don Duyns

Voor je feedback op *Drift*, en voor je vertrouwen in mijn schrijfproces. Vooral bedankt voor je enthousiasme over rustgevende dieren die volgens jou rusteloos zijn. Dank voor je betrokkenheid.

ONDERZOEKSBEGELEIDER

Nirav Christophe

Voor je feedback op *Dwaal*, voor het luisteren naar mijn ervaringen met *emotionele tijdsbeleving*, voor je vertrouwen wanneer ik het overzicht kwijt was. Dank voor je herkenning in mijn onderwerp *emotionele tijdsbeleving*. Ik heb me tijdens het onderzoek enorm gesteund gevoeld.

ONDERZOEKSBEGELEIDER 2018

Jelmer Soes

Voor je enthousiasme over fluïde personages. Vooral dank dat je me hebt leren plannen om overzicht te scheppen in mijn altijd drukke hoofd.

TUTOR

Marielle Van Sauers

Voor onze gesprekken en de tijd die je voor me hebt genomen toen ik na twee jaar onderbreking van de opleiding weer ging studeren.

FLORIS BARNHOORN

Voor je liefde de afgelopen jaren. Voor het prachtige beeldmateriaal tijdens het maken van mijn eindwerken. Dank voor je vertrouwen in mijn schrijven. Dank voor onze dwaaltochten in de natuur.

MACHTELD TOUWEN, DIEDE AL, JET WIECHERS

Voor jullie steun en vertrouwen in mijn schrijven. Jet, dankjewel voor het lezen van mijn onderzoek en je positieve doch kritische feedback. Dank voor het laatste zetje om te kunnen afstuderen.

PAPA

Dat ik vrijuit mocht schrijven over onze vader-dochter relatie.

MAMA

Dat je voor me hebt gezorgd toen ik vorig jaar ziek was. Dat je me het vertrouwen gaf dat het weer goed zou komen.

AFSTUDEERKLAS 2021

Voor jullie openheid en betrokkenheid. Dank voor alle feedback op de eerste versies van *Drift*.

CLIENTEN VAN ALTRECHT

Voor jullie persoonlijke verhalen en betrokkenheid. Zonder jullie had ik mijn verhaal over trauma niet kunnen schrijven.

PSYCHOLOOG

Corien van Steenberghe

Voor alle gesprekken en je vertrouwen in mij. Dankjewel dat je onderdeel was van mijn herstel en ontwikkeling.

TG ECHO

Anna Schoen, dankjewel voor de tijd die hebt genomen om *Drift* in de vorm van een theatrale lezing op de vloer te krijgen.

Acteurs, Bram Walter, Nina-Elisa Euson en Jasper van der Pijl, dank voor jullie inzet en het voordragen van *Drift*.

REBECCA SOLNIT

Voor het schrijven van *A Field Guide To Getting Lost*. Dank voor je krachtige woorden die onderdeel zijn geworden van mijn afstudeeronderzoek *Dwaal*.

HANNAH GADSBY

Voor het maken van je comedyshow Nanette. Dankjewel dat ik steun vond in je krachtige woorden.

REDACTIE HKU PRESS

Voor de samenwerking en het tot stand komen van de uitgave van dit boekje voor ARiSE.

LIES WIJINTERP

Voor je betrokkenheid tijdens mijn schrijfproces voor ARiSE. Bedankt voor de feedback.

REDACTEUR

Stéphanie Tillieux

Voor de eindredactie op mijn tekst voor ARiSE.

Waarschijnlijk vergeet ik nog een hoop mensen.
Voor iedereen die ik nu niet noem en wat heeft betekent
voor mijn schrijfproces, bedankt!

volg de hond

volg de hond
volg de hond

volg de hond

volg de hond

volg de hond

volg de hond

volg de hond

volg de hond

volg de hond
volg de hond
volg de hond
volg de hond

Volg de hond
volg de hond
een vrouw in paarse badjas pakt de hond op en gooit hem de lucht in
poef
weg hond
lieverd ik ben thuis
wat doe ik dan in deze stad?
wilde piemels zwaaien olijk mee met de stadsbomen
woesj woesj woesj
ook in een stad met giftige stoffen kun je wonen
eigenverantwoordelijkheidhiertekenenfuckdekleinelettertjeslevensduuronbekendeigenprobleem
een kuchje komt door roken
een beroerte kijkt de dood in de ogen
geel zuchten is een teken
maar heeft niks te maken met een orakel
bloed spugen is een waarschuwing
sommigen vinden dat eng
wel zo overzichtelijk
breinpijn kun je beweren
maar is niet aan te tonen
zelfaangebrachte wonden zorgen voor wijzende vingers
om verdriet kun je huilen
maar kans op aanstellen is groot
een trauma is hier vaker voorgevallen
gezondheidsartikelen niet op voorraad
overlevingsdrang afwezig
onsterfelijkheid niet mogelijk
zo oud mogelijk is de norm
biodiversiteit ongezond
er is hier een gierentekort
dus het stinkt hier naar dooie koeien
carnivoren gewenst
maar uitgestorven
vegetariërs in overvloed
is hier een arts aanwezig?
Nee
geen tijd voor diploma's
een mes en een vaste hand is genoeg
een vaste hand is genoeg
een mes is genoeg

wilskracht of onderdrukking is genoeg
iemand die iets kan doen is genoeg
iemand?

Dus ik bouw een huis in de zandstad
want ook ik moet ergens wonen

Welkom

van mij krijg je groen licht

Dus er loopt geen hond door de stad
want de stad draagt de dood met zich mee

volg de vrouw in paarse badjas

volg de vrouw in paarse badjas

indien blind volg het rookspoor

indien doof volg het rookspoor

het is fijn als iemand al het vorige in braille kan vertalen

indien reukloos zoek het zelf uit, niet mijn probleem

de huid schaamt zich

spreek

de huid schaamt zich

spreek

de herinnering schaamt zich

spreek

dit is niet mijn verhaal maar dat van een ander

lieg niet

woorden voor de mensen

voor het hoofd

voor het lijf

voor de herinnering

geen verhaal

spreek

een knoop in een hart

wie is zo brutaal geweest om een knoop in het hart te leggen

welke meester en leerkunde hebben elkaar gevonden om daar antwoord op te geven

onmenselijke leermeesterkundemaatschappij

kritiek

zijn succes is een leugen

zoekend naar woorden

maar ik vind alleen

spreek

een knoop in een hart

.
dit is het verdwijnpunt

volg de vrouw in paarse badjas

volg het rookspoor

puf puf

puf puf

puf puf

puf puf

puf puf

POEF

op klaarlichte dag valt er een hond uit de hemel wie had dat gedacht
 dus
 dus
 dus er zal een hond uit de hemel vallen
 dus we zullen hopen dat je goed kan vangen
 meisje
 meisje
 meisje
 likeensaanmijnijsjelekkerlekkerlekkerlikkenlaatjelikkenjajajajaajja
 jajajajajlekkerlekkerlekkermeisjeliikeensaanmelolliejiddikkertjejemoet
 dekleinelettersnietlezenzeiiktoch
 vang
 mis
 oeps
 poef

weg hond

de vrouw in paarse badjas lacht
 bent u van de lijkopruimingsdienst? geen gehoor
 dus
 dus
 dus
 dus een stad heeft veel stof
 dus aan het einde van de dag is je neus aan de binnenkant zwart
 de man met verrekijker kijkt vanuit zijn billencontrolepost naar mij
 ik weet dat ik voldoe
 hij roept naar me
 hij doet me denken aan de groenteman in zijn bus die tomaten verkoopt alsof hij ons tot
 gebed oproept
 de billenman controleert vanuit zijn post tot hij een ons weegt
 iemand moet deze man te eten geven
 hij dommelt weg bij het wiebelen van mijn kont
 wij stommelen verder
 slingeren langs bankjes
 hink

stap

sprong

er is zelfs nog tijd voor een spelletje

vind je het fijn hier?

ik speel geen spelletjes

dus je bent niet bang

alleen voor ruzie

mensen zonder leeftijd zijn dood of ongeboren

kom mee
daar hoef je niet over na te denken

van wie is dit grasveld?

de gemeente

als het kan dan wil ik met hem spreken

ik zal het tegen hem zeggen

mag ik even een stukje rennen?

dus de voetjes rennen zich een ongeluk
dus de voetjes veroorzaken een ongeluk en daar ligt het lijfje

een luttig lijfje wacht tot de vloed en zal verdwijnen
het levenselixir zal zich een weg naar buiten vinden
via de gaten van het lijfje

meer ruimte voor de zee
voor de aal en de vis
de huls voor de meeuwen en een verdwaalde buizerd
het luttig lijfje is niet bang
want dat is het lijfje ontnomen

een kaal gezicht in het donker heeft de angst meegenomen
een kaal gezicht kan niks zeggen
maar het is wel zo eerlijk om de opties door te nemen
dus het kale gezicht zegt
ik vind het klote dat ik nooit wat te zeggen heb
of

ik schaam me voor mijn naakte gezicht
of

ik weet niet beter dan dit
ik wil met je naar bed
van humor begrijp ik niet veel
het is altijd alsof er een deel mist
maar humor schijnt dan ook uit twee delen te bestaan
dat was alles wat ik te zeggen had

iedereen lacht
zij kijkt zoekend om zich heen
maar vindt alleen een schoen

lieg niet

iedereen lacht
zij kijkt zoekend om zich heen

ze belandt op haar knietjes en huilt zich een ongeluk

ambulance niet vergoed door de verzekering

spreek

dus voor mijn verjaardag wil ik iets zachts
om te aaien en dat het leeft
het maakt niet uit wat het is
gewoon iets zachts dat ademt
kan dat?

waar is ze?
waar is het?
je kreeg de opdracht om het rookspoor te volgen
en nu is het kwijt

dus het kind is alleen
dus een kind alleen in een kamer huilt oneindig
dus een kind alleen in een stad is oprecht de weg kwijt
misschien is het tijd voor een winterslaap
even dutten

je bent een lui kind

ze is een lief kind dat speelt met Duplo
wel wat verlegen

haar giraf heeft ze al drie maanden niet losgelaten

ze speelt niet graag buiten
misschien komt dat nog
motoriek is passend bij haar leeftijd

wil je voor me dansen
want dat kan je zo goed

regen valt
regen valt
regen
valt
op
haar
hoofd

regen
valt
op
haar
lijf
de
hagel
heeft
haar
hart
gevonden
het
onweer
de
nacht


$$N = k \bullet K^2$$

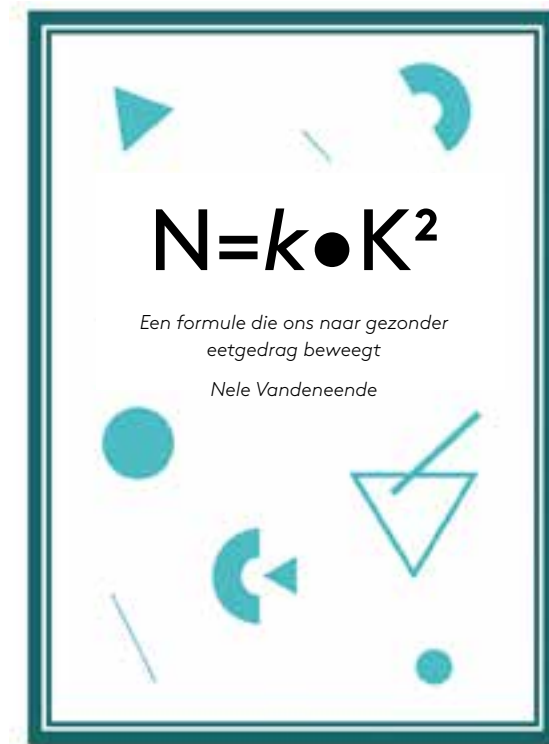
Een formule die ons naar gezonder
eetgedrag beweegt

Nele Vandeneede

*Voor het innerlijke kind dat schuilt in ons allen.
Dat het een leven lang mag spelen.
Het is het grootste goud wat we in ons dragen.*

Nele Vandeneede

Préparé



“Ceci n’est pas une thèse”

Misschien moet ik u, beste lezer, teleurstellen. Want wat u ziet, is geen scriptie. Het is een plaatje van een scriptie. Evenmin is ‘scriptie’ de ‘echte’ scriptie, maar is de werkelijkheid daaraan ontleend door het deze naam te geven. Deze naam is volstrekt willekeurig gekozen en samengesteld vanuit opgelegde afspraken. Maar laat ik me nu juist niet aan die afspraken houden.

Laat ik kiezen voor een nieuwe context met nieuwe afspraken, waardoor we de werkelijkheid opnieuw kunnen onderzoeken en leren begrijpen. Laat ik nieuwe spelregels opstellen.

“Ceci est une expérience d’art culinaire”

- 1 Start met grote honger en een lege maag aan deze culinaire kunstbeleving.
- 2 Ga naar de spijkskaart op pagina 66. Onderzoek deze uitgebreid en ontdek waar u van gaat waterstanden. Begin daar dan mee óf bewaar deze gang tot het laatst, als beloning.

- 3 Kijk verder dan de letters die als arbitraire tekens achter elkaar woorden en zinsstructuren vormen. Laat de verbeeldingskracht haar werk doen, te allen tijde.
- 4 Ga op zoek naar de broccoli, de wortels, chocolade en slagroom tussen de witregels door en bepaal zelf wat u het lekkerst vindt.
- 5 Vergeet niet uit te buiken en uw bevindingen te overpeinzen. Doe dat bij voorkeur alleen en in stilte.
- 6 Neem uw bevindingen mee naar onze volgende ontmoeting. Het is de start van onze co-creatie.

Met dit spel kunnen we de werkelijkheid opnieuw uitvinden waardoor we dichterbij de werkelijkheid komen dan de werkelijkheid dat zelf kan.

Dus, beste lezer, speelt u met me mee?

Nele Vandeneede

Spijskaart

1 Mooncake

2 Traktaties

3 Formule N – Het geheime recept

4 Vlaamse Klassiekers

5 Takeaway.nl

6 Prinses op de ERWT

WitLOF

Bronwater

1 Mooncake

AANLEIDING

Het sociaal-maatschappelijk gezondheidsprobleem: ongezond eetgedrag

Het Nationaal Preventieakkoord van 2018 presenteert maatregelen om Nederland gezonder te maken. Hiertoe heeft de Rijksoverheid een jaarlijks budget beschikbaar gesteld en afspraken gemaakt met ruim 70 organisaties. Het akkoord richt zich specifiek op drie thema's: een rookvrije generatie, minder overgewicht en minder overmatig alcoholgebruik. Jaarlijks CBS-onderzoek (gezondheidsenquête) laat echter zien dat, ondanks alle beleidsmaatregelen en uitgevoerde projecten, het percentage aan mensen met overgewicht niet is afgenomen sinds 2018. Ook blijkt dat obesitas twee keer zo vaak voorkomt onder mensen met een lagere sociaaleconomische status.

Gemeenten vertalen het Preventieakkoord naar een lokale aanpak. Zo wil de stad Tilburg met het Lokale Preventieakkoord bijdragen aan het geluk en de gezondheid van haar inwoners. Met name inwoners met een lage sociaaleconomische status en een migratieachtergrond hebben een minder kansrijke start en wat betreft gezondheid en leefomstandigheden meer te lijden. De gevolgen van de COVID-19 pandemie en bijbehorende maatregelen versterken deze gezondheidsverschillen.

Ook in de Tilburgse 'aandachtswijk' Fatima is dit probleem gesignaleerd. Zo is op basisschool Koningshaven ongezonde voeding en ondervoeding waargenomen bij een aantal kinderen en een geringe betrokkenheid hierbij van de ouders.

De cijfers van het CBS laten zien dat de huidige aanpak vanuit het Preventieakkoord onvoldoende helpt om gezonder eetgedrag te stimuleren en daarmee de kans op obesitas terug te dringen. Een andere preventieaanpak is nodig. Om tot gedragsverandering te komen is fysieke en mentale beweging nodig.

Onderwerp van het onderzoek

Vanuit het bredere containerbegrip 'gezondheid' en het gedachtengoed van het Nationaal Preventieakkoord – en het gegeven dat ongezond eetgedrag bij kinderen in de wijk Fatima een bekend probleem is – richt dit onderzoek zich specifiek op het stimuleren van gezond eetgedrag bij kinderen tussen 9 en 13 jaar.

Vanuit zowel mijn achtergrond als choreograaf en mijn persoonlijke fascinatie voor gastronomie (de studie van de hogere kookkunst en die betrekking heeft tot voedsel en cultuur) alsook de persoonlijke ervaring met overgewicht ben ik ervan overtuigd dat een cross-over tussen kunst en koken een kansrijke oplossing kan bieden bij gezond eetgedrag van kinderen.

Dit geloof en de wens om gezonder eetgedrag te stimuleren vormen de basis voor het onderwerp van dit onderzoek. Met de liefde voor koken en danskunst breng ik twee mooie werelden samen en onderzoek ik de waarde van gechoreografeerde en kunstzinnige multi-zintuiglijke eetbelevingen. Ik ben overtuigd van de meerwaarde van beide disciplines in het bieden van nieuwe perspectieven voor het sociaal-maatschappelijke vraagstuk rondom gezond eetgedrag.

Doelstelling van het onderzoek

- Kinderen met een ongezond eetpatroon middels een kunstzinnig educatie- en participatietraject meer open laten staan voor gezonde voeding.
- Op spelende, co-creërende wijze werk ik samen met de kinderen, een kok en een kunstenaar aan kennis toenamen en bewustwording rondom gezonde en duurzame voeding.
- De aanpak gebeurt vanuit ervaringsgericht leren om ook voor langere termijn tot gezonder eetgedrag te komen.

SCOPE EN CONTEXT

Scope

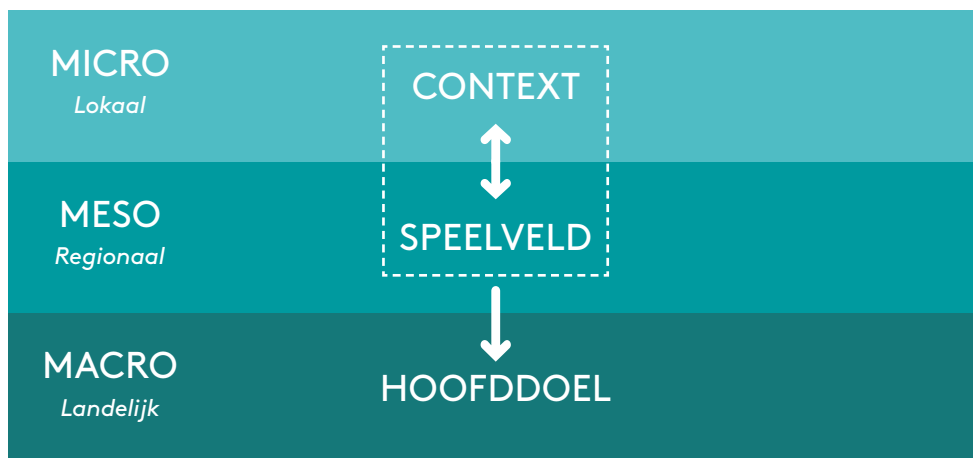
De scope van dit onderzoek richt zich op wijkniveau (micro). De gekozen context is zoals gezegd kinderen van 9 t/m 13 jaar, die wonen in de wijk Fatima in Tilburg en les krijgen op basisschool Koningshaven. Binnen deze context stelt de regisserend ontwerper zichzelf de vraag: *Hoe kan de kruisbestuiving tussen koken en kunst gezonder eetgedrag bij kinderen tussen 9 en 13 jaar stimuleren?* Om hier antwoord op te vinden, gaat deze in co-creatie met een kok, een kunstenaar en de kinderen het onderzoek aan. Uitkomsten van deze samenwerking kunnen als vervolgstappen worden uitgewisseld met het regionale speelveld (mesoniveau) en uiteindelijk ook bijdragen aan het grotere landelijke hoofddoel rond gezonder eetgedrag (macroniveau).

Scope en startpunt: school in de wijk

De basis voor het onderzoek ligt in het gedachten-goed en de missie van het Preventieakkoord van de gemeente Tilburg. Het startpunt op microniveau vormt de wijk Fatima en dan specifiek basisschool Koningshaven. Een school beschikt over een bestaand netwerk, waardoor je de doelgroep kinderen sneller bereikt. De wijk Fatima ligt in het Piusshavengebied, is centraal gelegen in de stad en qua infrastructuur volop in ontwikkeling. Het is een multiculturele wijk waar de sociaaleconomische status (SES) van de gemiddelde wijkbewoner laag ligt. Uitdagingen als taalachterstand, armoede, werkloosheid, criminaliteit, huiselijk geweld en obesitas spelen vaak tegelijkertijd. De wijk wordt gekenmerkt als 'aandachtswijk'.

Doelgroep

Een aantal van 19 leerlingen van basisschool Koningshaven in de leeftijd van 9 tot 13 jaar en hun ouders/opvoeders is betrokken geweest bij respectievelijk het ontwerp en de uitvoering van het project. Deze kinderen zijn meermaals betrokken bij buitenschoolse activiteiten van R-Newt Kids (jongerenwerk, wijkcentrum). Kinderen zijn de toekomst en op een leeftijd waarop preventie van obesitas begint. Kinderen zijn beïnvloedbaar, en oefenen ook invloed uit op hun ouders, waardoor ook zij worden betrokken. Tenslotte zit spel vanzelfsprekend in het kind en laat dat net een sleutelrol vervullen in dit project.



Figuur: vraagstuk benaderd vanuit de verschillende systeemniveau's

Kind, kok en kunstenaar

Koken en kunst (in verschillende vormen zoals dans en beeldende kunst) zijn de disciplines die een kruisbestuiving aangaan. Een kok en een kunstenaar gaan hierbij met de groep kinderen een proces van co-creatie aan.

Samenwerkingspartners

Het project kent een grote veelzijdigheid aan expertises uit verschillende domeinen, waaronder design, kunst en cultuur, horeca, onderwijs, overheid, wetenschap en gezondheidszorg. Dit geeft het project potentie om door te groeien van microniveau tot macroniveau. Het brengt in beeld hoe de kracht van samenwerking in een cross-sectorale context kan leiden tot een impactvolle innovatie voor – in dit geval – het sociaal-maatschappelijk vraagstuk van een gezond eetpatroon bij kinderen.

MAATSCHAPPELIJKE RELEVANTIE

De urgentie van de (lokale) overheid om bij te dragen aan de gezondheid van de burger is hoog en preventief handelen biedt hierbij kansen, maar de aanpak leidt tot nu toe nog onvoldoende tot gewenste resultaten. Zichtbaar is de behoefte naar andere manieren en benaderingen. Dit onderzoek biedt een solide kader en advies om creativiteit een actieve rol te laten spelen in het mede-vormgeven van een oplossing voor een complex vraagstuk. Het heeft zowel een meerwaarde voor de creatieve sector als voor de maatschappelijke omgeving. Eveneens bevestigt het de kracht van samenwerken in transdisciplinaire setting en de ruimte die ontstaat bij de betreffende partijen om tot innoverende kennis en oplossingen te komen. Een verrijking voor meerdere vakgebieden en in de eerste plaats ten bate van het kind dat kampt met het probleem.

ONDERZOEKSVRAAG

In dit onderzoeksproject wordt een mogelijke oplossing voorgesteld voor het sociaal-maatschappelijke vraagstuk hoe je kunt voorkomen dat kinderen in een ongezond eetpatroon belanden en daarin vast blijven zitten. De ontwerpvraag luidt dan ook als volgt: *Hoe kan de kruisbestuiving tussen koken en kunst gezonder eetgedrag bij kinderen tussen 9 en 13 jaar stimuleren?*

ONDERZOEKSOPZET

Het project was opgezet vanuit een format waarbij in acht weken tijd intensief gewerkt is aan uitvoering en onderzoek. De start was een wervingsworkshop door een kok en een kunstenaar in de klas, waarbij kinderen van groep 6 t/m 8 les kregen over smaak, zintuiglijk bewustzijn en eetculturen. Na deze workshops konden kinderen zich kosteloos inschrijven voor een (s)maaktraject van vijf weken. Samen met diezelfde kok en kunstenaar en in aanwezigheid van een extra sociaal werker leerden de kinderen allerlei gerechten bereiden en op een performatieve manier omgaan met gastvrijheid. Ook werden ze uitgedaagd conceptueel na te denken over presentatie- en belevingsmogelijkheden met eten. Aansluitend werden ouders en opvoeders en de betrokken partij- en uitgenodigd om in twee testrondes deel te nemen aan de ontworpen culinaire kunstbeleving.

BEOOGD RESULTAAT

Het beoogde resultaat was het ontwikkelen van een module tussen kunstenaar, kok en kind. Hiermee is niet alleen toegewerkt naar een prototype om gezond eetgedrag te stimuleren bij kinderen, maar is ook een crossover gerealiseerd tussen primair onderwijs (domein van het kind), middelbaar beroepsonderwijs (domein van de kok) en hoger beroepsonderwijs (domein van de kunstenaar).

2 Traktaties

VERLEIDING 1

HATSJOE-GEZONDHEID!

Wat is gezondheid?

In 2009 definieerden ZonMw – ZorgOnderzoek Nederland (ZON) en het gebied Medische Wetenschappen (MW) van NWO – en de Gezondheidsraad het begrip gezondheid als ‘het vermogen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen in het leven.’

Nationaal Preventieakkoord als oplossing, maar werpt (nog) geen vruchten af

De Rijksoverheid voelt een verantwoordelijkheid om Nederland gezonder te maken. Zij benaderen vooral de negatieve effecten die roken, overgewicht en probleemdrinken hebben op onze gezondheid. Elk jaar overlijden 35.000 mensen door de gevolgen van roken, overgewicht en alcohol. Samen met 70 maatschappelijke organisaties werkt de Rijksoverheid sinds 2018 via het Preventieakkoord aan het gezonder maken van Nederlanders. Inmiddels is daar ook het aanpakken en voorkomen van mentale gezondheidsproblemen bij gekomen. Een van de doelen die raakvlak heeft met het onderzoek dat in dit rapport wordt omschreven, is het streven naar minder overgewicht (van 50% naar 38% van de volwassenen in 2040). Jaarlijks reserveert de overheid 60 miljoen euro om onder andere dit doel te behalen. Uit de gezondheidsenquête die het CBS in 2022 uitvoerde, blijkt echter dat het percentage mensen met overgewicht niet is afgenomen. Net als in 2018 ligt dat percentage op 50%. Een deel daarvan, 14%, betreft mensen met obesitas. Opvallend is dat het percentage mensen met overgewicht gekoppeld is aan zowel welvaartklasse als opleidingsniveau.

Overgewicht komt minder vaak voor in de hoogste welvaartklasse. Opleidingsniveau lijkt een nog groter aandeel te hebben in hoe vaak overgewicht voorkomt. Het percentage volwassenen met obesitas ligt bij lager opgeleiden bijna twee keer zo hoog als bij hoger opgeleiden (18% versus 10%). Het onderzoek suggereert dat de aanpak van het Preventieakkoord om het percentage mensen met overgewicht naar beneden te brengen, nog geen vruchten afwerpt.

Gluren bij de burens – communicatiestrategieën om gezonde voeding te stimuleren

De vraag waarom de huidige aanpak van het Preventieakkoord nog niet goed werkt is complex. Deze ontoreikende aanpak heeft waarschijnlijk meerdere oorzaken en kan een onderzoek op zich vormen. Goed denkbaar is dat een van de oorzaken – die tegelijk ook een oplossing kan zijn – in de communicatie ligt en wijze van advisering over gezonde voeding.

Volgens Channy Barzely, diëtiste en onderzoeker, draait het vooral om goede voorlichting en educatie en niet zozeer op het benadrukken van wat je allemaal beter niet kunt eten (verbieden van bepaalde producten). Communicatiestrategieën in andere landen bieden inspiratie. Zoals de Braziliaanse overheid, die in haar voedingsrichtlijnen benadrukt dat de grootste gezondheidswinst te behalen valt door (samen) te koken en verse, natuurlijke voeding in allerlei variaties te nuttigen. Vijf van de tien voedingsrichtlijnen dragen niet op ‘wat je moet eten’ maar vertellen ons meer over ‘waar, hoe en met wie je zou kunnen eten’. Uit onderzoek blijkt dat samen koken en eten niet alleen leidt tot meer genieten, maar ook onze gezondheid ten goede komt. (Larson et al., 2007) (Larson et al., 2013). Extra aantrekkelijk is dat de richtlijnen inclusief zijn en gebaseerd op voedsel dat Brazilianen van alle sociale klassen elke dag eten. Op deze manier wordt sterk rekening gehouden met sociale, culturele, economische en ecologische implicaties van voedselkeuzes.

Hoewel sociale en culturele aspecten niet in de Richtlijnen van de bekende Schijf van Vijf (2020) zijn opgenomen, benadrukt het voedingscentrum wel het belang van deze aspecten in het voedingspatroon. In de praktijk blijkt dat ook deze aspecten vooral informerend worden overgedragen en vanuit een invalshoek van goed of fout. Mijn onderzoek neemt de lessen van Brazilië mee en gaat daarom puur uit van het sociale aspect van voeding: het samen zijn, samen koken en eten, en het genot van goede maaltijden.

Naast het belerende karakter van de informatie huist er ook een probleem in een biomedische benadering van het begrip gezondheid. Deze legt de nadruk op het negatieve effect op lichaamsfuncties en maakt het begrip gezondheid beladen. Zeker bij doelgroepen die onder kwalitatief lagere gezondheidsstandaarden leven en kampen met het idee dat gezondheid niet voor hen is weggelegd. Dalila Sayd, Social Designer van Het Eetschap, laat in haar projecten zien dat in het werken met kansarme doelgroepen de benadering vanuit 'identiteit en (eet)culturen' veel effectiever werkt. Zij merkt het volgende op: terminologie als 'gezondheid en duurzaamheid' is ambtenarentaal en komt niet binnen bij de doelgroep. Praat met hen over eten en culturen. Binnen voedseleducatie gaat het nooit over 'cultuur en identiteit'. Richt je daarom op school op een combinatie van elementen uit 'Jong Leren Eten' en 'Smaaklessen' (samengesteld door de overheid) in combinatie met de eigen ervaring van de kok en expertise van de doelgroep in kwestie (multiculturaliteit). Dit draagt ook bij aan gezondheid en bovendien is en stimuleert het ook een inclusievere aanpak.

VERLEIDING 2

PERSONALISERING VAN HET BORD

"Nothing about us, without us"

Pim Assendelft, Hoogleraar Preventie in de Zorg bij Radboud UMC, schetst in 'Meet up – De Toekomst van Voeding & Gezondheid' de grote verschillen in levensverwachting en levensjaren tussen hoog- en laagopgeleide mensen. De grootste uitdaging ligt in het toepassen van preventieve zorg bij de kwetsbaardere doelgroep. Immers, door hun lagere sociaaleconomische status hebben zij vaak minder makkelijk toegang tot de juiste zorg. Binnen die preventieve aanpak moeten we anders naar de persoon gaan kijken. Niet de aandoening, maar de behoefte en het potentieel van de mens moeten centraal staan (*positieve gezondheid*). Wat zijn de mogelijkheden: wat begrijpt, kan en motiveert diegene? Belangrijk is om de gebruiker vanaf de start bij de oplossing te betrekken (Design Thinking-methode). Op die manier voldoet het ontwerp aan het niveau en de wensen van de gebruiker. Denk daarbij aan taal- en denkniveau, vaardigheden, financiële ruimte, plaatsbepaling en beschikbare tijd.

Dr. Peter Klosse, gezondheidswetenschapper en smaakprofessor, beaamt dit standpunt vanuit de culinaire hoek. Want, zo stelt hij: wil je eetgedrag aanpakken en veranderen, dan moet je in de eerste plaats geïnteresseerd zijn in de mens. Niet zeggen wat goed voor iemand is, maar diegene zelf met ideeën laten komen. Gedragsverandering is niet top-down, maar bottom-up proeven. Eigenaarschap in het kiezen van wat er op tafel moet komen moet dus in handen van de eindgebruiker liggen: 'de personalisering van je eigen bord'.

De kracht van het zelfprioriteringseffect

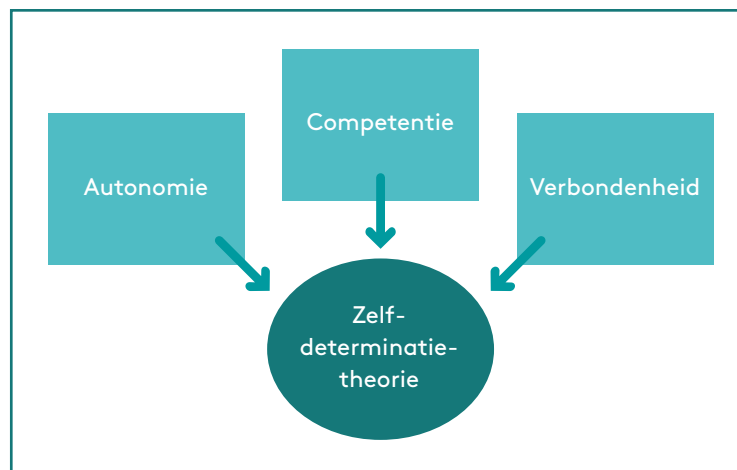
De keuzevrijheid die Klosse schetst, noemt psycholoog Charles Spence een beleavingsontwerp. In zijn boek *Gastrofysica* legt hij ons uit waarom mensen anders reageren op producten die naar henzelf verwijzen. In *Gastrofysica* onderzoekt hij de factoren die de multi-zintuiglijke ervaring bij eten en drinken beïnvloeden.

Zo hebben experimentele psychologen uit Oxford volgens hem ontdekt dat objecten een bijzondere waarde kunnen krijgen als ze op onszelf betrokken worden. Heb je bijvoorbeeld een lievelingsbord, dan kan het zogeheten zelfprioriteringseffect helpen verklaren waarom eten uit dat bord altijd lekkerder smaakt. Je kunt het beschouwen als een soort sensatieoverdracht: onze warme gevoelens over dat object – ons vertrouwde bordje – worden overgedragen op onze waarneming van de inhoud. Hetzelfde geldt voor een lievelingsproduct of -ingrediënt waarvan een herinnering vastzit. Wanneer we de gebruiker vragen deze te gebruiken om mee te koken, dan kan hij of zij de maaltijd die hieruit volgt vanwege het zelfprioriteringseffect als lekkerder ervaren. De maaltijd krijgt meerwaarde omdat deze vanuit een autonome positie is samengesteld.

Een ander fenomeen waar Spence over spreekt, is de kracht van het 'zelf maken'. Hij noemt dit het 'Ikea-effect': wanneer je zelf iets in elkaar zet, neemt de waarde ervan toe.

Motivatie: de bron van gedragsverandering

Hierboven werd het belang benadrukt van keuzevrijheid en zelf maken voor de motivatie en betrokkenheid van de gebruiker. Motivatie stimuleert het leerproces en is tot op zekere hoogte een voorwaarde om te kunnen leren. Ook ligt in motivatie het startpunt voor gedragsverandering. Aangezien dit onderzoek inzet op gedragsverandering, speelt motivatie een sleutelrol. De zelfdeterminatietheorie (SDT) van Deci en Ryan (1985) leert ons dat er drie psychologische basisbehoeften aanwezig moeten zijn in een leersituatie willen we de motivatie verhogen of vasthouden, namelijk: autonomie, competentie en relatie. Als in die behoeftes wordt voorzien, zijn we gelukkig, gemotiveerd en productief. Wanneer ons gevoel wordt aangesproken, zal de leerervaring ons langer bijblijven waardoor het geleerde ook beter zal beklijven.



Deci & Ryan (1985)

VERLEIDING 3

SPEL ALS MOTOR VAN HET LEREN

Mensbeelden: onderscheid tussen rol en het zelf-zijn
De rollen die we gedurende ons hele leven aannemen – zoals kind, ouder, partner, collega – zijn niet hetzelfde als ‘jezelf zijn’. Sportfilosoof Jan Tamboer maakt in zijn proefschrift ‘Mensbeelden achter bewegingsbeelden’ een duidelijk onderscheid tussen de rol en het zelf-zijn in een rol. Hierbij hanteert hij twee typen mensbeelden: het substantiële en het relationele mensbeeld.

Het substantiële mensbeeld gaat uit van een anatomische atlas en maakt wie en wat we zijn normatief en overzichtelijk: zoals dik of dun, man of vrouw. Het maakt ons mensbeeld echter ook dualistisch, waarbij geest en lichaam van elkaar zijn gescheiden. Dit mensbeeld is ten dele waar, maar er ontbreekt ook iets wezenlijks aan: namelijk wat ons mensen tot mens maakt. Dit noemt Tamboer het relationele. Het gedachtegoed van filosoof Martin Heidegger komt overeen met dit relationele mensbeeld. Zijn filosofie van ‘DaSein’ (er-zijn) gaat ervan uit dat de mens altijd in-de-wereld is en daar betekenis en samenhang aan ontleent. Vanuit verbondenheid ontwikkelen wij ons. Dit gaat gepaard met een vorm van ‘zijn’.

De huidige communicatiestrategieën benaderen de mens nog vooral vanuit het substantiële mensbeeld. Dit is toepasbaar op massacommunicatie, maar het risico dreigt dat de individuele mens niet wordt bereikt. Wanneer we de mens vanuit het relationele mensbeeld benaderen, komen we dichterbij onszelf, dichterbij wie die ander is, en daarmee dichterbij de werkelijkheid. Deze benadering vergt meer maatwerk maar is wel uitermate geschikt voor projecten op microniveau.

De *Homo Ludens* als mensbeeld

Het idee van de *Homo Ludens* (spelende mens) berust op het mensbeeld dat de mens eerst en vooral een spelend wezen is. Door te spelen verbinden we ons met de wereld. We spelen om te ‘zijn’. Huizinga (1938) omschrijft het belang van spel als noodzakelijke voorwaarde voor het voortbrengen van onze cultuur en samenleving.

AUTONOMIE: vrijheid om een activiteit naar eigen inzicht en behoefte te kunnen vormgeven en uitvoeren.

COMPETENTIE: vertrouwen in eigen kunnen door een uitdaging die aansluit bij de capaciteiten.

RELATIE: veilig en positief verbonden zijn met de omgeving

Spel laat zich niet vergelijken en heeft specifieke kenmerken volgens Huizinga:

- de vrijheid van het spel: het is vrij en niet opgelegd, als het ‘moet’ is het geen spel meer.
- de begrenzing van het spel: er zijn spelregels en het speelt zich af binnen een bepaalde tijd en op een bepaalde plaats.
- de herhaalbaarheid van het spel: je kunt het spel herhalen, maar het zal niet hetzelfde zijn.
- de tijdelijkheid van het spel: je bevindt je buiten het gewone leven en keert er vervolgens naar terug.
- de inzet van het spel: er moet iets lukken.
- de bedoeling van het spel: spel vindt zijn doel in zichzelf.

Aan de hand van deze kenmerken legt Huizinga spel uit als een magische cirkel waarbinnen we vrij en onbevangen de werkelijkheid opnieuw kunnen uitvinden. Door te spelen ontstaat de ruimte om open te staan voor nieuwe ervaringen of om oude patronen te doorbreken, zoals eetpatronen waar dit onderzoek zich op richt.

VERLEIDING 4

KUNST KAN ZAL DE WERELD REDDEN

Invloed van kunst op de smaakbeleving

In zijn proefschrift beschrijft Dr. Peter Klosse de zes culinaire succesfactoren voor een lekker gerecht. Zo zet hij de gulden snede, kleurleer en compositieleer in als noodzakelijke elementen om een gerecht succesvol te maken. Dit maakt de versterkende invloed van kunst op smaakbeleving al zichtbaar, wat een interessant gegeven is voor dit onderzoek. Klosse schrijft: *“Er bestaat een interessante analogie tussen smaak en architectuur, kunst, muziek en biologie. In al deze gebieden is de wiskundige regel van de gulden snede bewezen toepasbaar. De regel bewijst de natuurlijke orde en zijn harmonieuze proporties. Kunstenaars die de gulden snede actief gebruikten in hun composities waren Le Corbusier (architectuur), Leonardo da Vinci (schilderkunst), Michelangelo (beeldhouwkunst) en Bach en Mozart (muziek) (Lipovetsky, Lootsma, 2000). ‘Smaak’ is in smaak wat ‘schoonheid’ is in kunst. Als de gulden snede een objectieve ruggengraat biedt in de kunsten, waarom zou deze dan ook niet kunnen fungeren als smaakbepaler voor de smakelijkheid van ons eten?”*. Verder benadrukt Klosse de noodzaak van een nieuwe taal voor het meer aantrekkelijk maken van gezonde voeding.

De kracht van kunst en design in de praktijk

In de laatste halve eeuw – maar ook lang voor die tijd – hebben kunstenaars en designers voedsel, de bereiding van gerechten en de consumptie daarvan opgenomen in kunstwerken of eetbelevingen.

Zo creëerden zij met hun kunst een beeldtaal voor voeding. Deze beeldtaal geeft woorden aan dat wat op het snijvlak van design, technologie, sensoriek en *performing arts* ligt. Zo ontwierp *food designer* Marije Vogelzang een succesvol concept voor kinderen met obesitas: *Colour food* (2002). Een gezonde snackhoek in een kinderziekenhuis in New York, USA, met fruit in kleuren van de regenboog. De snackhoek kreeg een persoonlijke kwaliteit en bracht een ander gesprek met kinderen tot stand.

Een ander voorbeeld is de Amerikaanse documentaireserie *Chef’s Table*, met de succesvolste internationale chef-koks. Driesterrenkoks bieden een multisensorische benadering van eten die hart, lichaam en hoofd tegelijkertijd aanspreekt. Charles Spence vult nog aan: wat de wereldtop in culiland écht zou moeten doen, is zich richten op de creatie van de sterkst mogelijke herinnering. En daarbij moeten we begrijpen dat de perceptie van voedsel vooral in het brein plaatsvindt, en niet in de mond. (Gastrofysica, 2017)

Iemand die het grote publiek reeds opzoekt is de Nederlandse chef-kok Pierre Wind. Hij brengt onder de noemer ‘Smaaklessen’ voedseleducatie naar basisscholen én maakt daarbij de koppeling met kunst en spel. Hij combineert het ambacht en het creatieve vermogen van de kinderen om zelf tot nieuwe, artistieke concepten te komen en zo spelenderwijs en ervaringsgericht een gelegenheid tot leren te maken. Andere diensten waaronder *Kokkerelli*, *Keukenkanjers*, *Smaakcentrum*, *Kookkeet* en *Kinderresto Van Harte* laten eveneens hun succes zien door het aanbieden van educatieve kookprogramma’s voor kinderen. Opvallend bij deze initiatieven is dat het scheppende, kunstzinnige en expressieve besloten ligt in de ambachtelijkheid van het koken en dat verbeeldingskracht en creatief denken minder aan de orde komen in het leerproces (analyse volgens De Diamant – Creatief Vermogen Utrecht), terwijl het van meerwaarde kan zijn om deze aspecten juist wel te betrekken. Kunst kan de verbeeldingskracht en daarmee de beleving van voeding versterken.

3 Formule N

HET GEHEIME RECEPT

De 'verleidingen' uit het vorige hoofdstuk laten zien dat je gezonder eetgedrag kunt stimuleren wanneer aandacht wordt besteed aan autonomie, het sociale aspect en het belang van kunst en design om kinderen in beweging te brengen. Dit hoofdstuk zet deze ideeën om naar een 'denkmodel' met daarin hoofdrollen voor kind, kok en kunstenaar.

Vraagstuk

Dit onderzoek stelt een mogelijke oplossing voor voor het sociaal-maatschappelijke vraagstuk rondom gezond eetgedrag bij kinderen tussen 9 en 13 jaar oud.

Probleem en oplossing

Meerdere bronnen, cijfers en ervaringsverhalen laten zien dat de huidige aanpak en campagnes rondom gezond eetgedrag onvoldoende effectief blijken te zijn. Er is dus een andere benadering nodig. In onderstaand model wordt de huidige aanpak en communicatiestrategie rondom het thema gezonde voeding geplaatst tegenover de gewenste benadering, die de regisserend ontwerper kan bieden.

PROBLEEM		OPLOSSING
BENADERING DOELGROEP		
Doelgroep = probleemeigenaar		Doelgroep = artiest en medeontwerper
Vooroordeel		Onbeschreven blad - "Tabula Rasa"
Apathisch		Empathisch
N = 1 - complex		N = 1 (= IK)
Substantieel mensbeeld		Relationeel mensbeeld
BEELDVORMING		
		
Belerend		Stimulerend
Eten als noodzaak of 'gevaar'		Eten als waardevol, leuk
Focus op 'gezondheid'		Focus op 'inclusiviteit en diversiteit'
		<i>smaak - identiteit - eetculturen - sociale aspect</i>
AANPAK		
		
Top-down		Bottom-up
Focus op probleem		Focus op oplossing
Kennisoverdracht: luisteren & lezen		Kennisoverdracht: zelf maken en spelen
Metten = weten		Doorvoelen en beleven = weten
GEVOEL		
		
Zelfbeeld: zelfafwijzend en onzeker		Zelfbeeld: zelfverzekerd(er) en trots
Moeten		Willen/mogen


 **Strategie van de regisserend ontwerper:**
 verleiding door inzet van andere taal
 (kunst en design) en positieve benadering
 (= psychologische omkering).

Proces van co-creatie

Om een antwoord te formuleren op de ontwerp-vraag werkt de ontwerper vanuit co-creatie samen met een kok en een kunstenaar. Samen met de kinderen vormen zij het designteam. Dit betekent dat alle deelnemers invloed hebben op het proces en het resultaat van dit proces. Ook ontstaat er middels deze uitwisseling nieuwe kennis gezien alle partijen openstaan voor de input van de ander en op basis daarvan voortbouwen. De regisseur draagt artistieke eindverantwoordelijkheid over het prototype en is daardoor voor een klein deel betrokken bij het maakproces zelf. Daarnaast stuurt zij voornamelijk het proces van co-creatie aan om kind, kok en kunstenaar gezamenlijk in beweging te krijgen, met het doel van het ontwerp in haar achterhoofd.

Formule N

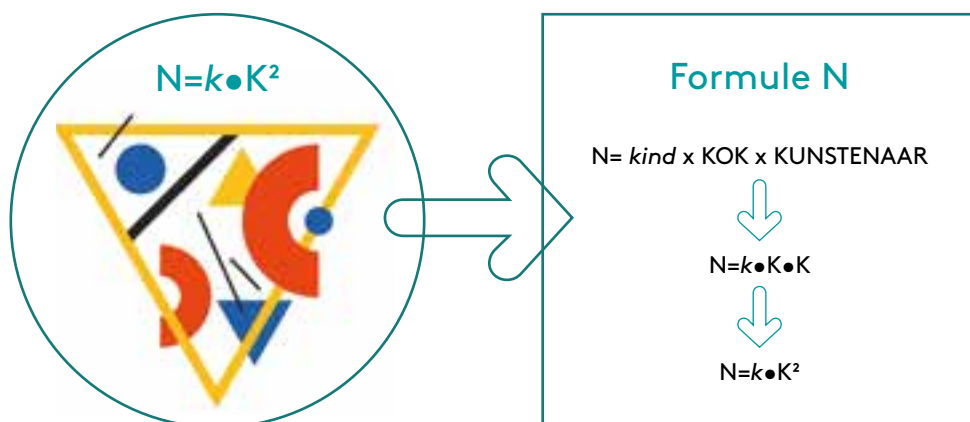
Vanuit de stelling: “delen = vermenigvuldigen” is nagedacht over datgene wat kind, kok en kunstenaar met elkaar delen en dus vermenigvuldigen in het maakproces. De expertise en scholing van de kok maakt duidelijk zichtbaar dat met name ambacht, techniek en productkennis aan de basis van een maakproces liggen. Voor de kunstenaar is dat eerder spel, creativiteit en het kunstenaarschap zelf. Deze twee invalshoeken van kok en kunstenaar beïnvloeden elkaar en inspireren het kind tweeledig. Op zijn beurt wordt bottom-up gewerkt vanuit de behoefte van het kind. De behoefte van het kind inspireert andersom kok en kunstenaar weer om ermee aan de slag te gaan en het kind nieuwe kaders aan te reiken waarbij het kan werken binnen het eigen vermogen

(competentie). Door het kind de vrijheid te geven om binnen die kaders een activiteit zelfstandig uit te voeren (autonomie), en in verbinding met anderen (relatie), neemt zijn intrinsieke motivatie toe (*Self Determination Theory*, Deci & Ryan). Dit onderzoek wordt benaderd vanuit de formule $N=k \bullet K^2$ waarbij de kleine k staat voor ‘kind’ en de hoofdletter K voor ‘kok’ en ‘kunstenaar’.

Deze formule N, formule Nele, is ontstaan vanuit mijn eigen liefde voor koken en kunst, in combinatie met het spelende kind dat in mij schuilt. Maar N verwijst eveneens naar N=1-onderzoek, waarbij N als variabele standhoudt binnen dit abductief onderzoek en de vermenigvuldiging $k \bullet K^2$ een claim van waarschijnlijkheid bevat om tot gezonder eetgedrag te komen.

De formule is toepasbaar op iedere doelgroep waarmee met voeding en kunst wordt gewerkt. Het spelende kind schuilt immers in ons allen.

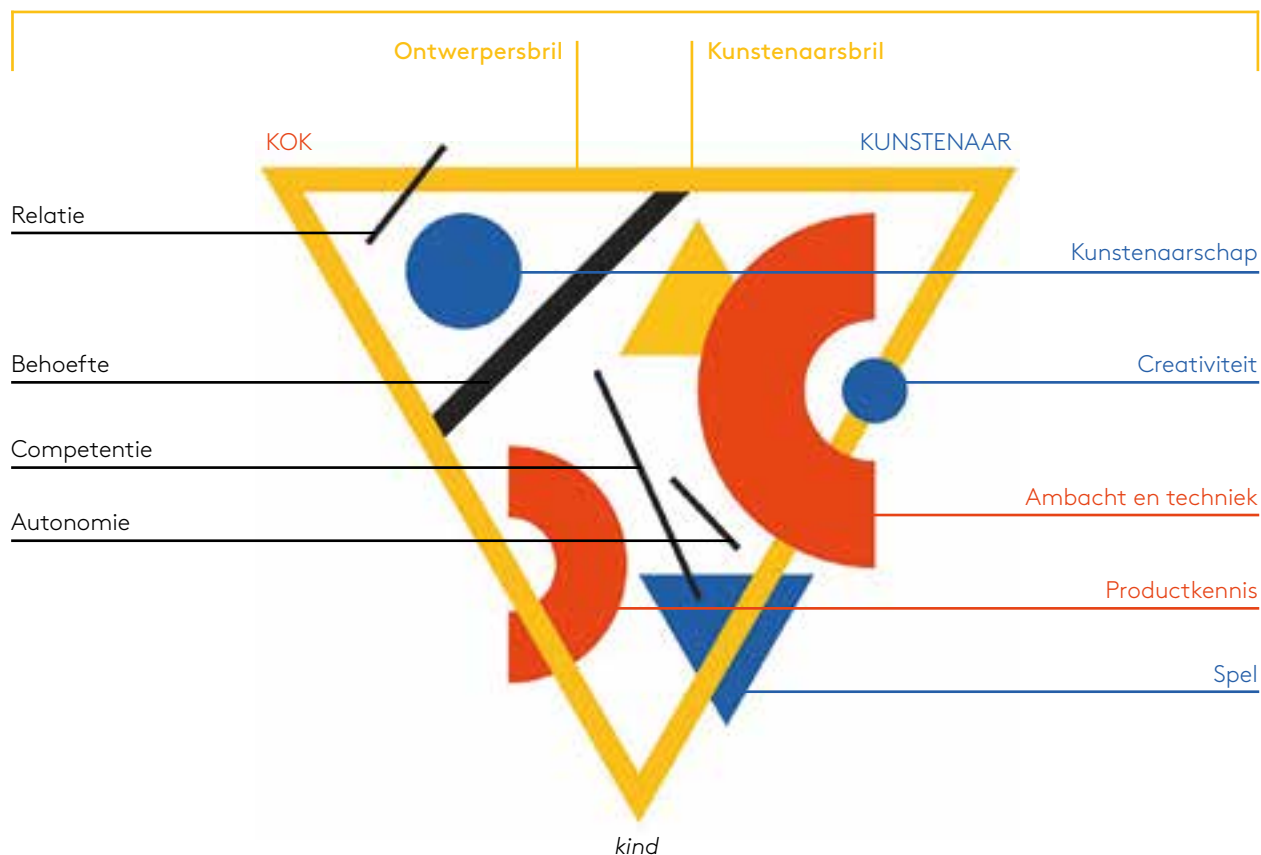
Op de volgende pagina zoom ik sterker in op deze formule N. De inbreng van eenieder is telkens met een andere kleur zichtbaar gemaakt; rood voor de KOK, blauw voor de KUNSTENAAR, zwart voor het **kind**, geel voor de REGISSEREND ONTWERPER. De witte ruimte binnen de driehoek symboliseert het maatschappelijk probleem waaraan wordt gewerkt. De dynamiek binnen het co-creatieproces is zichtbaar aanwezig, eveneens het durven én mogen kleuren buiten de lijntjes.



$$N=k \bullet K^2$$



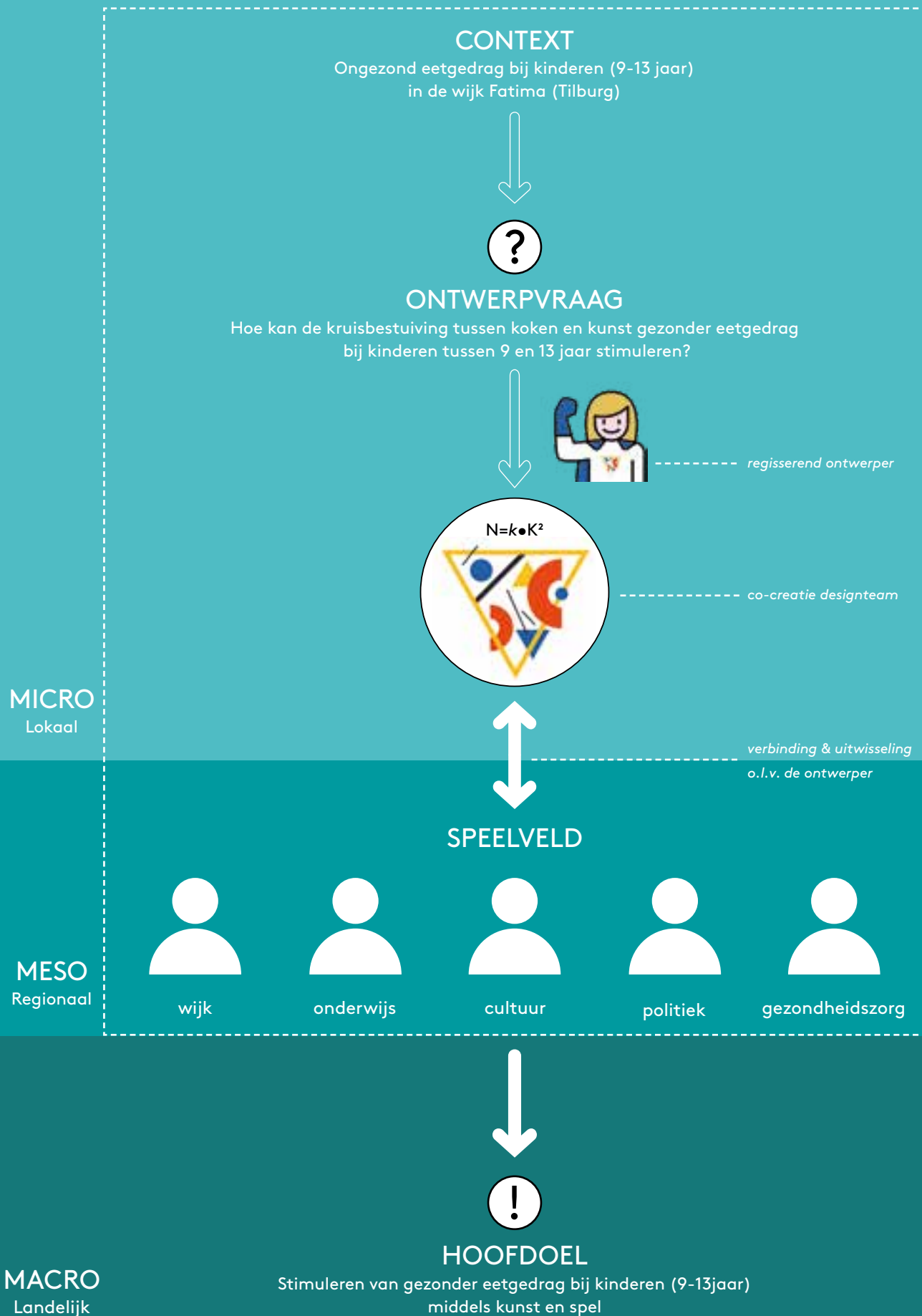
REGISSEREND ONTWERPER



Formule N werd vertaald naar een choreografie.
Via de QR-code is deze te bekijken.



DENKMODEL



4 Vlaamse Klassiekers

Het procesverloop van dit onderzoek is gebaseerd op het Double Diamond Model uit de Design Thinking-methode. Dit model geeft de ideale workflow weer van strategie tot executie. Het opsplitsen van de oorspronkelijke eerste diamant in twee diamanten maakte het model echter beter toepasbaar voor dit onderzoek, zoals onderstaande figuur laat zien. Het model bestaat zo in feite uit drie diamanten; de Triple Diamond. De eerste twee diamanten geven de eerste twee fasen weer van het procesverloop, namelijk het ontdekken en definiëren van het probleem en het onderzoeken en definiëren van de oplossing. Dit hoofdstuk beschrijft de kwalitatieve proceservaringen en inzichten afkomstig uit de eerste twee diamanten. De uitkomst van de derde diamant volgt in de aanbevelingen.

DIAMANT 1

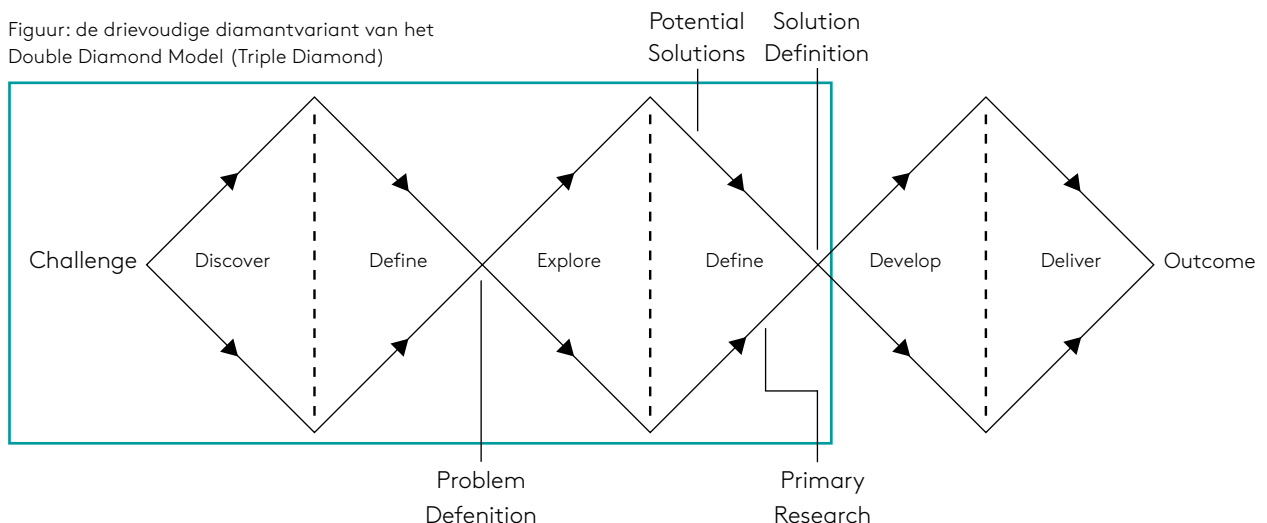
DATAVERZAMELING EN VERWERKING IN HET VOORONDERZOEK

Kennismaking van de doelgroep

Om de uitdaging die er ligt in de wijk Fatima in Tilburg zo goed mogelijk in kaart te kunnen brengen, was naast literatuuronderzoek ook praktijkonderzoek nodig. Kennismaken met de doelgroep is via etnografisch onderzoek geschied. Het drie weken lang aansluiten bij naschoolse activiteiten van R-Newt Kids Jongerenwerk maakte het mogelijk verschillende interventies toe te passen.

Door als een zogenaamde 'fly on the wall' een speelmiddag te observeren, kwam de diversiteit van de groep kinderen goed naar voren. De kinderen, allen afkomstig van basisschool Koningshaven, hadden verschillende leeftijden (5 t/m 13 jaar) en verschillende culturele achtergronden. Door bij een volgende bijeenkomst als onderzoeker ook zelf deel te nemen aan een kookactiviteit, konden de eerdere opgedane observaties worden aangevuld met informatie van bijvoorbeeld de jongerenwerker en de basisschoolleerkracht.

Figuur: de drievoudige diamantvariant van het Double Diamond Model (Triple Diamond)



De kennismaking met de doelgroep werd voortgezet met het spelen van een smaakspel waarin de productkennis van de kinderen op de proef werd gesteld. Resultaat was dat de kinderen zeker interesse in koken hadden, maar dat hun productkennis beperkt bleef. Ook gaven ze de voorkeur aan het bereiden van zoetigheid. Tijdens een laatste bijeenkomst konden de kinderen deze wens laten uitkomen tijdens een 'pepernotenbakwedstrijd', al was de voorwaarde dat er ook een gezonde variant zou worden gebakken.

De kwalitatieve data van dit etnografisch praktijkonderzoek vormden samen met het wetenschappelijk kader en de gesprekken die met stakeholders en experts zijn gevoerd de basis van het vooronderzoek, de eerste diamant.

DIAMANT 2

WERKWIJZE VOOR HET VASTSTELLEN VAN HET PROTOTYPE EN DE ONTWERPFASE

Het vooronderzoek toonde aan dat kinderen open staan voor (gezonde) voeding, maar ook dat een vervolgstap nodig is gezien de beperkte kennis over voeding. Voor de uitvoering van deze vervolgstap was in basisschool Koningshaven snel een partner gevonden. De uitdaging lag vooral in de vormgeving van de samenwerking tussen school, kok en kunstenaar. Samen met de school en jongerenwerk is uiteindelijk een naschools traject vormgegeven als invulling van de exploratiefase in de tweede dia-

mant. Hierin stond een positieve aanpak centraal waarin gezonde voeding wordt benaderd vanuit cultuur, identiteit en persoonlijke smaak.

Exploratie

Acht weken lang is praktijkonderzoek uitgevoerd in de wijk Fatima om te komen tot een eerste prototype. Hiervoor werden een stagiaire-kok (3e jaar MBO Zelfstandig werkend kok) en stagiaire-kunstenaar (4e jaar HBO Danseducatie) ingezet als designers. In co-creatie met kinderen hebben zij de module 'SMAAKDAGEN' ontwikkeld, met als uitkomst een culinaire kunstbeleving voor ouders en werkveldpartners (prototype).

Hoe kwamen deze smaakdagen tot stand?

In de eerste week verzorgden de kok en kunstenaar drie wervingsworkshops voor leerlingen van de bovenbouw van basisschool Koningshaven. Op allerlei manieren werden de zintuigen van de kinderen geprikkeld; via een korte dansinterventie, een associatieronde en smaakproefjes. Centraal stond het thema 'eetculturen en identiteit'. Uiteindelijk bereidden de kinderen 'de meest vernieuwende, kunstzinnige maaltijd van 2022' met behulp van zelf meegebrachte ingrediënten. Op een *experience map* werden alle creatieve uitspattingen van de kinderen vastgelegd ter inspiratie voor het ontwerp van de smaakdagen. Via een flyer konden kinderen zich aanmelden voor een naschools traject van 5 smaakweken. Na één dag was het maximale aantal deelnemers bereikt.





In totaal namen negentien kinderen deel aan de smaakdagen, verzorgd door een kok en een kunstenaar. Hoofddoel van dit traject was om kinderen op een speelse, kunstzinnige manier in aanraking te brengen met gezonde voeding. Centraal in deze smaakdagen stond het samen toewerken naar een culinaire kunstbeleving voor de ouders/verzorgers. De kinderen werkten in twee subgroepen afwisselend met de kok en de kunstenaar. In de keuken lag de focus op het bereiden van eten. In de zaal werden andere elementen die bij een eetbeleving komen kijken onderzocht. De laatste twee dagen werkte iedereen in één ruimte en smolt alles samen tot één smaakbeleving.

Alles wat de kinderen hadden geleerd en ontwikkeld presenteerden zij tijdens de proefavond voor ouders/verzorgers en stakeholders. Doel van deze avond was de gasten te verwonderen, hen de waarde van voeding te laten inzien en hen nieuwe smaken laten proeven. Zoals de inzet van kunst en spel de kinderen had geprikkeld, werden nu de gasten op een multisensorische manier geprikkeld om mentaal en fysiek in beweging te komen. Deze proefavond (prototype) is tweemaal getest op in totaal 50 personen. Een impressie van de culinaire kunstbeleving is ook op film vastgelegd. Via de QR-code is deze te bekijken.

Iteratierondes in de ontwerpfase en testfase

Voorafgaand en na afloop van iedere ontmoeting met de kinderen werden voorbereidende en evaluerende ontwerpessies gehouden met de kok en de kunstenaar. Al itererend kwamen de smaakdagen

Een impressie van de culinaire kunstbeleving is ook op film vastgelegd. Via de QR-code is deze te bekijken.



en proefavond tot stand. Zo zijn theorieën zoals de *Self Determination Theory* letterlijk in de praktijk gebracht om meer autonomie te creëren bij de kinderen. Ook heeft de reflectietool 'de Diamantslijper' (analyse volgens De Diamant – Creatief Vermogen Utrecht) geholpen om de focus in de keuken van ambacht meer te doen verschuiven richting creativiteit. Tenslotte droeg het toepassen van verschillende werkvormen, zoals jamsessies bij aan het co-creatieproces.

DIAMANT 2

RESULTATEN

Het hele proces rond de voorbereiding en uitvoering van de smaakdagen leidde tot nieuwe kennis en inzichten die de beantwoording van mijn onderzoeksvraag mogelijk maakten: *Hoe kan de kruisbestuiving tussen koken en kunst gezonder eetgedrag bij kinderen tussen 9 en 13 jaar stimuleren?* Deze paragraaf beschrijft wat de smaakdagen hebben opgeleverd en hoe deze geholpen hebben bij het beantwoorden van de onderzoeksvraag.



De kruisbestuiving tussen kunst en koken

De kruisbestuiving bleek een dynamisch proces te zijn. Een uitwisseling waarbij de kok creatieve en kunstzinnige elementen onderzocht in de keuken en de kunstenaar met eten, en andere aspecten die daarbij horen, aan de slag ging in de kunstzinnige maaksessies. Hierbij balanceerden kok en kunstenaar tussen het overnemen van elkaars taken en het bewaken van hun eigen rol. De voorbereiding en uitvoering van elke smaakdag werden voortdurend samen doorlopen, wat leidde tot een uitwisseling van expertise in beide vakgebieden. De kok en de kunstenaar gingen als het ware elkaars taal spreken, hun disciplines transformeerden.

De kruisbestuiving kwam goed tot uiting tijdens de proefavond. Gasten werden meegenomen in een zintuigencarrousel en een dessert op muziek. Ook was er diy-pasta op je lievelingsbord en presenteerden de kinderen een dans-act met keukengerei. De grenzen tussen disciplines vervaagden, waardoor je als gast niet zeker wist of je nu een eetbeleving of een kunstbeleving ervoer.

De waarde van een co-creatief maakproces tussen kind, kok en kunstenaar

Via meerdere iteraties veroorzaakte het co-creatieve maakproces de gewenste kruisbestuiving. Al tijdens het proces, maar zeker ook tijdens de evaluatie bleek de transdisciplinaire driehoeksverhouding tussen kok, kunstenaar en kind van grote waarde. De kok die bij deze smaakdag aanwezig was, is een technische vakvrouw die erg top-down gericht werkt. Juist door inbreng van een kunstenaar leerde de kok op een creatievere, speelsere manier het vak(man) vrouwschap te benaderen. Met ondersteuning van de kunstenaar leerde de kok om veel meer vanuit de verbeeldingskracht te werken en daar het kind in te begeleiden. Het vergde evengoed creativiteit van de kok om met de input die het kind leverde aan de slag te gaan en samen tot iets nieuws te komen, maar het bood ook een heel nieuwe wereld aan inspiratie. Juist die openheid en gelijkwaardigheid die het kind ervoer in het maakproces, zorgde ervoor dat het zich meer betrokken voelde en meer openstond voor leren en participeren. Omgekeerd had de kunstenaar het vermogen om een artistieke vertaalslag te maken van de thema's voeding en gastvrijheid naar kunstzinnige maakopdrachten en -interventies. De kok

zorgde er vervolgens voor dat deze vertaalslag niet aan de kwaliteit van de producten en diensten tekort deed.

Kind, kok en kunstenaar brengen elkaar in beweging en tillen elkaar en daarmee het proces naar een hoger niveau.

Ontwerpprincipes die kinderen meer open laten staan voor gezonde voeding

De resultaten van dit onderzoek zijn terug te brengen tot negen ontwerpprincipes waar een ontwerp aan zou moeten voldoen. De principes zijn niet heilig, maar hebben hun effectiviteit wel bewezen in dit onderzoek.

1 Creëer een nieuwe (beeld)taal

Ontwerp nieuwe concepten en rituelen, waarin alle zintuigen worden aangesproken. Ze vergroten de beleving en beïnvloeden daarmee het gedrag van mensen.

2 Deconstrueer de werkelijkheid

Met kunst leren we op een andere manier naar de wereld om ons heen te kijken. Er ontstaat ruimte om bepaalde onderwerpen te bevragen en erop te reflecteren.

3 Kom tot stilstand

Om het bewustwordingsproces op gang te brengen en iets diep te kunnen ervaren – in het hier en nu – is rust, ruimte en tijd nodig.

4 Geef autonomie

Geef mensen de autonomie om zelf keuzes te maken. Dit zorgt voor eigenaarschap en betrokkenheid, maar dwingt ook om zelf na te denken en eigen standpunten in te nemen.

5 Onderzoek de behoefte

Laat mensen zelf maken en neem hen mee in het associatief denken en herbeleven van herinnerin-

gen. Laat hen dat presenteren zodat herinneringen gekoppeld worden aan ervaringen en emoties.

6 Focus op smaak zonder waardeoordeel

Door je te richten op smaak spreek je veel meer de persoonlijke voorkeuren, eigen identiteit en cultuur van iemand aan. Dit komt de betrokkenheid en openheid ten goede.

7 Breng in beweging

De aanwezigheid van spel en het maken van kunst zet aan tot actie, exploratie, in beweging komen en onderzoeken. Het is de start van bewustwording en leren.

8 Co-creëer

Samen maken en samen ontwerpen is waardevol voor zowel de creërende/makende als de ontvangende/ervarende kant. Deze win-win zorgt voor inhoudelijke impact, maar ook voor hogere betrokkenheid.

9 Zorg voor SPEKTAKEL !!!

Verras, verwonder en maak het onmogelijke mogelijk. Een ware beleving wordt doorvoeld en wordt opgeslagen in het hart.

De bijdrage van kunst in het stimuleren van gezonder eetgedrag bij kinderen

Het theoretisch kader heeft de kracht van kunst en spel benadrukt. Door het scheppen van kunst en het inzetten van onze verbeeldingskracht raken we iets aan in onszelf, iets heimelijks, wat haast niet onder woorden valt te brengen. Iets bovennatuurlijks of iets zo diep vanbinnen, wat elk andere discipline niet zomaar kan, en wat ons in beweging brengt. Die kracht van kunst en spel is tijdens de smaakdagen en proefavond ingezet als instrument om een nieuwe (beeld)taal voor gezonde voeding te construeren en daarbij het verwonderd zijn door eten aan te wakken bij kinderen.

“Door deze smaakdagen wil ik nu bepaalde dingen eten die ik eerder niet wilde eten, en ik vind ze nog lekker ook!”

Lieke, deelnemer

“Het DIY hoofdgerecht ga ik voortaan ook thuis zo aanpakken. Veel leuker, minder gedoe en het stimuleert om toch alles uit te proberen, maar dan naar eigen voorkeur.”

Fanny, ouder

Het maakproces liet de kinderen groeien. Velen kwamen binnen met weinig kennis over eten en verbaasden ons aan het eind van het project over al hetgeen ze hadden geleerd. Hun betrokkenheid en enthousiasme bleek uit het feit dat ze maakopdrachten thuis afmaakten of de volgende bijeenkomst nieuwe ideeën aandroegen. Ook de nieuwsgierigheid bij ouders/opvoeders nam toe. Waar gedurende de eerste week slechts twee ouders aanwezig waren voor het afzetten en ophalen van hun kind, steeg dat aantal met de week. Een mooi bewijs is de grote groep ouders die we tijdens de twee proefavonden mochten verwelkomen. Die avonden inspireerden hen ook om elementen uit de kunstbeleving thuis toe te passen, zoals het zelf samenstellen en aan tafel opmaken van een bord. Tijdens de proefavond hadden ze namelijk zelf ervaren hoe verbindend dit kan werken. Tenslotte hadden de smaakdagen en proefavonden voor de kinderen het stimulerende effect van ergens hard voor werken. Ze creëerden zichtbaar een trots gevoel.

Het maakproces bracht ook enkele remmende factoren naar voren. Sommige kunstzinnige interventies bleken voor de jongste kinderen nog te abstract, waardoor deze niet hun meerwaarde konden bewijzen. Wel daagden de performatieve werkvormen de kinderen uit om uit hun comfortzone te treden. Voor de één bleek dat makkelijker dan voor de ander. Tenslotte vonden de kinderen het lastig om in het begin de koppeling tussen koken en kunst te maken. Zodra beide disciplines tijdens de laatste maakdagen letterlijk samenkwamen, was er wel een zichtbaar moment waarop de koppeling was gemaakt.

Uit de evaluatie blijkt dat meerdere kinderen sinds de smaakdagen thuis willen helpen met koken of bepaalde dingen wel willen eten die ze voor de smaakdagen niet wilden eten. Hoe groot de rol van kunst hierin was en in hoeverre de voedingskeuzes altijd gezond zullen zijn, is moeilijk te achterhalen. Wel laat het zien dat dit traject zowel kind als ouder in beweging heeft gebracht. Dat kinderen en ouders interesse hebben in een vervolgtraject stemt hoopvol.





CONCLUSIE

Dit onderzoek had tot doel kinderen met een gezond eetpatroon middels een kunstzinnig educatie- en participatietraject meer open te laten staan voor gezonde voeding. Ik werkte daarvoor op een spelende wijze samen met kinderen, een kok en een kunstenaar. Daarbij stelde ik de vraag: "Hoe kan de kruisbestuiving tussen koken en kunst gezonder eetgedrag bij kinderen tussen 9 en 13 jaar stimuleren?" Om hier een antwoord op te kunnen formuleren, heb ik zowel theoretisch als praktisch onderzoek verricht. Op basis van de resultaten uit het onderzoek kan ik het volgende concluderen.

Door een (leer)proces van wederkerigheid te faciliteren tussen kok, kunstenaar en kind ontstaat een samenwerking waarbij vanuit gelijkwaardigheid kennis en ideeën worden gedeeld. De inzet van spel en kunstzinnige interventies is daarbij de motor om de kok op een innovatieve manier om te laten gaan met zijn of haar ambacht, waardoor meer ruimte ontstaat voor verbeeldingskracht. Zodoende kan het kind op een fantasierijke manier nieuwe kennis opdoen over eten. Door daarbij een inclusieve aanpak te hanteren die uitgaat van een positieve, persoonlijke benadering en die de behoefte van het kind centraal stelt, ontstaat bij het kind een grotere betrokkenheid en meer openheid om te leren en participeren. Tevens kan de kracht van kunst en spel het creëren van een nieuwe (beeld)taal voor gezonde voeding een boost geven omdat de verwondering en nieuwsgierigheid naar gezond eten aangewakkerd wordt bij het kind. Hierdoor zal het meer bereid zijn om nieuwe dingen uit te proberen en conventies aan de kant te schuiven. Kunst en spel fungeren als katalysator binnen deze kruisbestuiving omdat ze aanzetten tot maken, exploreren en in beweging komen.

In hoeverre het onderzoek ook op de langere termijn tot gezonder eetgedrag leidt, is niet vastgesteld. De ervaring heeft mij wel geleerd om realistisch te zijn en op te merken dat de doorlooptijd te kort is om tot structurele gedragsverandering te komen. Daarvoor

is meer tijd, continuïteit en maatwerk nodig. Dit onderzoek toont wel aan dat de aanpak een goede start vormt in het motiveren van kinderen. Kortom: de formule $N=k \bullet K^2$ brengt het eetgedrag van kinderen in beweging en maakt daarmee een start met bewustwording en nieuwsgierigheid naar gezond eten. Daarnaast biedt de formule potentie voor vervolgonderzoek op meso- en macroniveau.

DISCUSSIE

Validiteit en betrouwbaarheid

De kruisbestuiving tussen kunst en koken geeft een eerste aanzet om kinderen meer open te laten staan voor gezonde voeding. Bereidheid en nieuwsgierigheid zijn immers voorwaardelijk om überhaupt te kunnen leren. Maar is dat voldoende? En zo ja, zijn deze resultaten ook te generaliseren? Allereerst weten we dat gedrag hardnekkig is en duurzame gedragsverandering om volharding vraagt. Iets weten, betekent nog niet dat we het daarna ook doen. Veel andere psychologische- en omgevingsfactoren spelen eveneens een grote rol bij de keuzes die we maken en het gedrag dat we vertonen, en de eindverantwoordelijkheid ligt daarbij bij de gebruiker. Als kind ben je daarnaast veelal afhankelijk van de keuzes die ouders maken. De omgeving van dat kind zo positief mogelijk beïnvloeden en daarin een continuüm waarborgen biedt de meeste kans van slagen.

Vervolg

Vanuit de proefavonden weten we dat jong en oud positief varen op deze aanpak en benadering. Kanttekening is wel dat dit een selecte groep eindgebruikers betrof en de resultaten daardoor niet zomaar voor iedereen gelden. Meer interventies en tests met verschillende doelgroepen en in verschillende contexten zijn nodig, willen we de validiteit van dit ontwerp echt bewijzen. Om deze waarde op de lange termijn te kunnen garanderen en daarin opschaalbaarheid te realiseren is vervolgonderzoek nodig. Het advies voor dat vervolg richt zich op de emancipatie van de kok vanuit het inzicht dat het restaurant zich naar de wijk zou moeten verplaatsen. Startpunt daarbij is de koksopleiding.

6 Prinses op de ERWT

AANBEVELINGEN VOOR VERVOLGINITIATIEVEN OP MICRONIVEAU

Om kinderen en ouders op een duurzame manier te stimuleren tot het consumeren van gezonde(re) voeding is voortzetting van soortgelijke initiatieven cruciaal. De volgende aanbevelingen geven richting aan om op de korte en lange termijn aan dit vraagstuk te blijven werken:

1

Intensievere samenwerking met basisschool Koningshaven, waarbij intern meer educatief lesaanbod wordt behandeld rondom voeding. Bijvoorbeeld in de vorm van:

- Projectweken of thematisch werken binnen het vak burgerschap.
- Inhuren van creatieve koks die de ontwikkelde methodiek hanteren: spelenderwijs ontdekken en leren.
- Deskundigheidsbevordering van de onderwijsorganisatie, zodat de visie rondom voedselbeleid breed gedragen wordt door het hele team. Ook het opschalen van dit traject naar andere basisscholen verdient aanbeveling.

2

Vergroten van de ouderbetrokkenheid door:

- Inzetten van ouders als vrijwilligers tijdens schoolactiviteiten over voeding, zodat zij actief participeren in nieuwe belevingen met eten en zelf leren *by doing*.
- Organiseren van belevingssessies in combinatie met informatievoorziening vanuit de GGD. Het is belangrijk dat het initiatief samen met de ouderraad ontwikkeld en uitgedragen wordt, zodat het een vaste plek krijgt binnen het activiteitenprogramma en ouders kunnen fungeren als ambassadeurs. Ook is het van belang dat deze bijeenkomsten niet louter informerend ('vingerwijzend') zijn, maar juist interactief, speels en zintuiglijk.

3

Op wijkniveau ligt er een kans om vanuit R-Newt Kids Jongerenwerk naschoolse kookactiviteiten aan te bieden aan kinderen, als cursus of projectmatig. Denk aan een pop-up kindervijkrerestaurant waarin kinderen hun creatief- en ambachtelijk vermogen ontwikkelen met een sociaal werker, een creatieve kok en eventueel een kunstenaar. Door de verbinding van dit restaurant met het wijkcentrum komen zo ook kwetsbare doelgroepen makkelijker in aanraking met gezonde voeding.

4

De smaakdagen en proefavonden blijken bewezen effectief te zijn als katalysator om verwondering en nieuwsgierigheid naar gezonde voeding tot stand te brengen. Deze formule kan dan ook gezien worden als een blauwdruk die toegepast kan worden op andere Tilburgse wijken of steden.

De adviezen laten zien
dat het uitgevoerde
onderzoek aanzetten
geeft voor vervolgstappen
op micro-, meso- en
macroniveau



ADVIES VOOR VERVOLGSTUDIE EN ONDERZOEK

Aanbevelingen voor vervolginiciatieven op mesoniveau en macroniveau

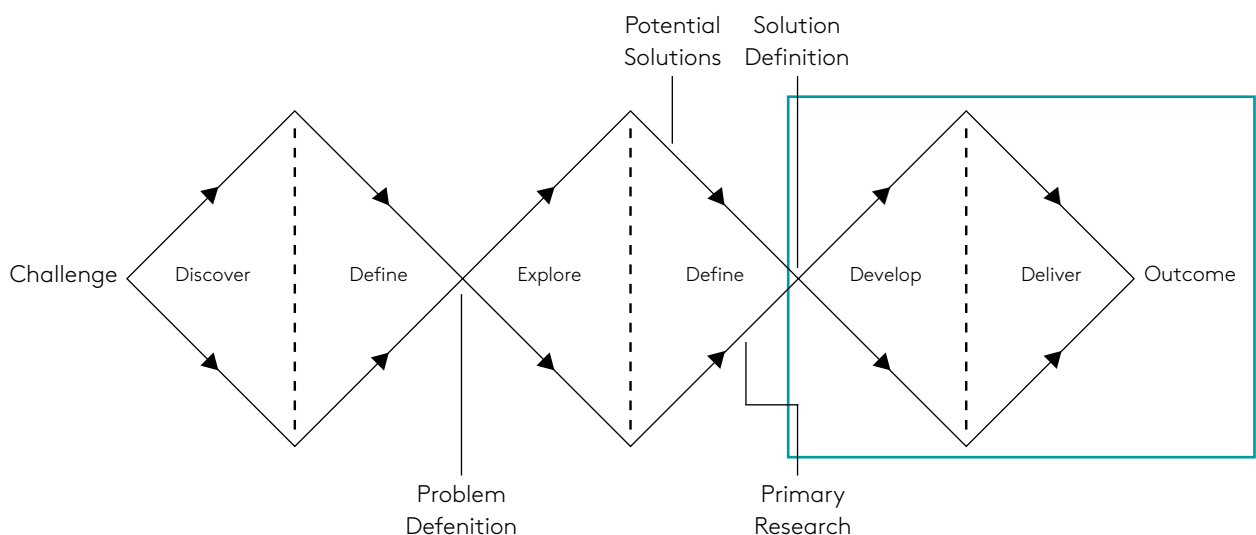
Tijdens de zoektocht naar een innovatieve vorm om gezonde voeding op een toegankelijke manier bij kinderen te brengen en daar de samenwerking tussen een kok en kunstenaar voor in te zetten, stuiten we op een probleem. Het bleek namelijk dat de benadering van een kok vrij autonoom en top-down gericht is.

Het inzetten van een kok in andere domeinen vraagt ook andere, creatieve vaardigheden en om een benadering vanuit het spelende mensbeeld. Willen we in de toekomst vervolginiciatieven realiseren vanuit de in dit onderzoek ontwikkelde aanpak, dan heeft dit als implicatie dat we meer creatieve koks nodig hebben. Koks die bereid zijn om meer toegepast met hun vak om te gaan en daarbij meer verbeeldingskracht kunnen en willen inzetten. De kok kan fungeren als rolmodel (hero) en zo veel invloed uitoefenen op de doelgroep en de gewenste situatie.

De transdisciplinaire verbinding die een MBO-kok aangaat met een HBO-kunstenaar verdient daarom verdere definiëring en verdieping. Deze verbinding is het ultieme startpunt voor vervolgstudie om van daaruit weer verscheidene nieuwe initiatieven op microniveau uit te rollen. Om meer grootschalige impact te bewerkstelligen is innovatie middels de kunsten op onderwijsniveau binnen het MBO-instituut vereist. Deze innovatie is te zien als de motor waarmee deze koks het werkveld betreden.

Deze aanbeveling tot innovatie is een uitkomst van dit onderzoek en vormt het slot van de tweede diamant uit het Triple Diamond Model. De derde diamant zal zich richten op het doorontwikkelen van de eerdere samenwerking tussen kok en kunstenaar. Het vervolgonderzoek focust op de vorm waarin deze samenwerking structureel een plek kan krijgen in het curriculum van de MBO-koksopleiding.

Als aanvulling op het eerder geschetste denkmodel wordt verderop een waardepropositie geschetst die de potentie laat zien van het emanciperen van de kok tot een zogenaamde 'Social Chef'. Een kok die, gedreven door kunst en verbeeldingskracht, een actieve rol inneemt in sociaal-maatschappelijke (voedsel) vraagstukken. Het bijbehorende competentieprofiel laat zien waar een 'Social Chef' aan moet voldoen om zichzelf vakbekwaam te noemen. Aanvullend geeft het 'Future Casting Model' weer wat er in het heden moet gebeuren om grotere impact te maken in de toekomst.



Figuur: de drievoudige diamantvariant van het Double Diamond Model (Triple Diamond)

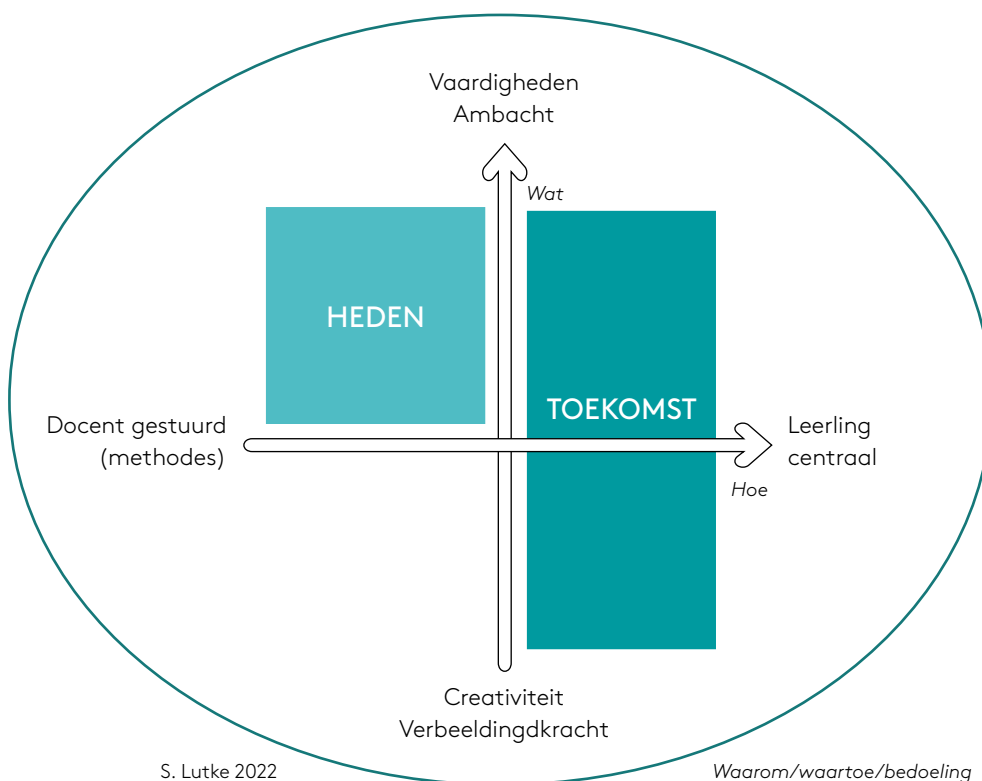


WAARDEPROPOSITIE: ONDERWIJSINNOVATIE – EMANCIPATIE VAN DE KOK

Er is een nieuw speelveld voor de kok van de toekomst waargenomen. Een nieuw werkveld en vakgebied dat om creatief ingestelde personen vraagt;

die buiten de kaders kunnen denken, die de wereld beter willen maken met eten, die goed eten kunnen samenstellen. Er zijn creatieve, kunstzinnige interventies nodig in de koksopleiding om deze kok van de toekomst op te leiden.

HEDEN	TOEKOMST
BENADERING VANUIT AMBACHT	BENADERING VANUIT CREATIVITEIT EN VERBEEJDING
FOCUS OP SMAAKSENSATIE	FOCUS OP DE HERINNERING EN DE BELEVING
TOP-DOWN WERKEN	BOTTOM-UP WERKEN
POSITIE IN DE KEUKEN	POSITIE UIT DE KEUKEN; VERBREIDING VAKGEBIED, VERANTWOORDELIJKHEID IN SOCIALE DOMEIN
AUTONOOM	TOEGEPAST
MECHANISTISCH MENSBEELD	SPELEND MENSBEELD



De regisserend ontwerper kan binnen het MBO-onderwijs een aanjogende en verbindende rol spelen om deze innovatie te ontwerpen en implementeren.

COMPETENTIEPROFIEL VAN DE 'SOCIAL CHEF'

Analyse van de bekwaamheidseisen van de kok

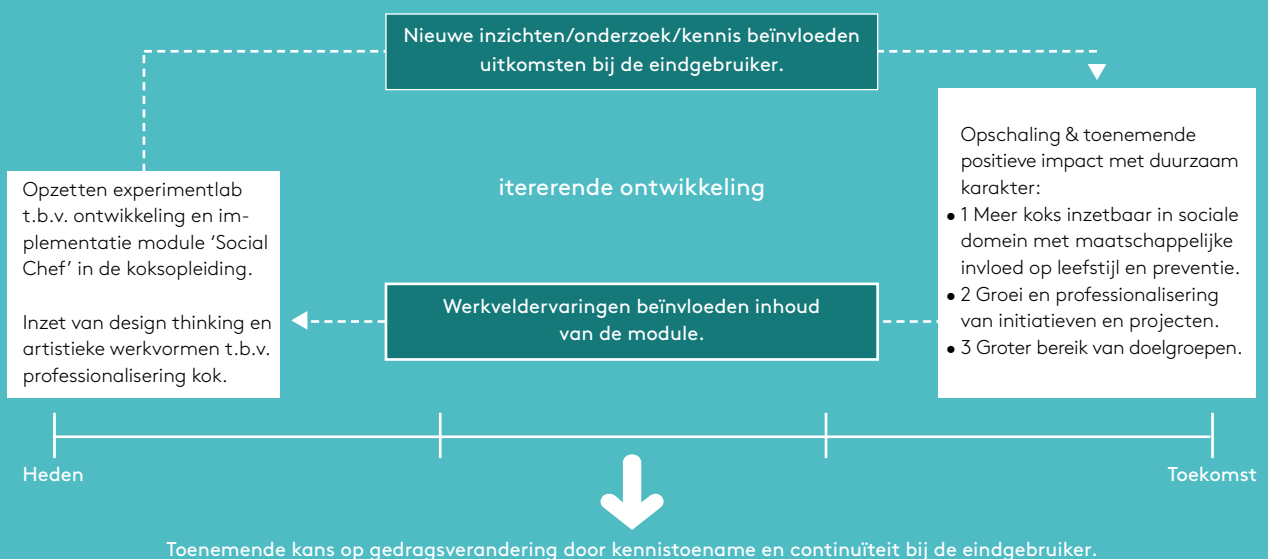
Dit competentieprofiel is tot stand gekomen op basis van observaties gedurende het procesverloop met de kok en de kunstenaar; wat werkte goed, waarom werkte dat goed?, wat ontbrak er en moet volgende

keer worden meegenomen? Verder heb ik gekeken naar wat ik zelf doe als vakspecialist en hoe ik het als gebruiker zou willen (N=1=IK). Dit competentieprofiel werd neergelegd bij de designers en andere stakeholders en experts in het werkveld en op basis van feedback geïtereerd.

COMPETENTIEPROFIEL 'SOCIAL CHEF'

- * TRANSDISCIPLINAIR SAMENWERKEN (ONTWERP EN UITVOERING)
 - * HUMAN-CENTERED ONTWERPEN – DESIGN THINKING-GEDACHTE (BOTTOM-UP, CO-CREËREND): VOOR WIE KOOK IK EN WAAROM KOOK IK?
 - * COMMUNICATIEF VAARDIG
 - * OMGEVINGSGERICHTHEID (SOCIAAL-MAATSCHAPPELIJK BETROKKEN)
 - * OPENHEID, GEVOELIGHEID VOOR EN NIEUWSGIERIGHEID NAAR ANDERE KUNSTDISCIPLINES
 - * INLEVINGSVERMOGEN
 - * AFFINITEIT MET UITEENLOPENDE DOELGROEPEN
 - * KUNNEN EN WILLEN WERKEN IN VERSCHILLENDE CONTEXTEN (ZORG, ONDERWIJS, WIJK)
 - * VANUIT SDG('S) (SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS) EEN LES/ACTIVITEIT/INTERVENTIE ONTWIKKELEN
 - * IMPROVISEREND VERMOGEN (FLEXIBILITEIT); OM KUNNEN GAAN MET VRIJE, ONVOORSPELBARE SITUATIES
 - * CREATIEF DENKEN I.P.V. ZUIVER VANUIT DE EIGEN DISCIPLINE: EIGEN VAK LOSLATEN EN OVER DE GRENZEN HEEN DENKEN
 - * ONDERZOEKENDE HOUDING – REFLECTIEF VERMOGEN
 - * BEGELEIDEN VAN DE DOELGROEP: CREATIVITEIT ONTLOKKEN
 - * DIDACTISCHE EN PEDAGOGISCHE BASISVAARDIGHEDEN
 - * LUDODIDACTISCHE AANPAK
 - * PROACTIEF
 - * STRESSBESTENDIG
 - * VAKMANSCHAP (AMBACHT) WILLEN INZETTEN (EN OVERDRAGEN) TBV MAATSCHAPPELIJK VRAAGSTUK/DOEL
 - * BASISKENNIS OVER GEZONDHEID EN DUURZAAMHEID TBV UITDAGINGEN BINNEN HET VOEDSELLANDSCHAP
 - * SENSORISCHE ONTWIKKELING
 - * VISIEVORMING RONDOM INCLUSIVITEIT EN DIVERSITEIT
- Bewerkstelligen middels inzet van o.a. creatieve en kunstzinnige werkvormen en de Creative Confidence Methode (D. Kelley & T. Kelley)

FUTURE CASTING MODEL



CONCLUSIE VAN EERSTE VERVOLGONDERZOEK

Vanuit een aantal onderzoeksvragen is een eerste aanzet voor vervolgstudie gegeven. De eerste vragen richten zich op het competentieprofiel van de toekomstige koksstudent en hoe bijvoorbeeld een module binnen de koksopleiding eruit moet komen te zien om koksstudenten op te leiden voor werkzaamheden in het sociaal-maatschappelijke domein. Het competentieprofiel en een eerste uitwerking van een module zijn gepitcht bij de MBO koksopleiding De Rooi Pannen in Tilburg.

“Ik zie zeker kansen om vanuit een keuzedeel of andere constructie een nieuw onderwijsaanbod aan te bieden. Het draagt ook bij aan de toekomstige positionering van ons instituut en kan mogelijk een nieuwe doelgroep studenten aantrekken. Ik breng dit in bij het MT.” PEIJN BOER, DOCENT MBO DE ROOI PANNEN (REACTIE NA PITCH)

Er ligt een grote uitdaging in het werken met MBO-studenten daar ze nog vrij jong zijn en nog niet zo bewust met hun positie in de maatschappij bezig zijn. Experts Dr. Peter Klosse alsook Marieke Gervers adviseren daarom om ook andere opleidingen in acht te houden waarin koken een rol speelt en een creativiteitsslag zou kunnen worden gemaakt (oa. Social Work, Zorg).

“De nieuwe doelgroep koks wil niet meer in een restaurant werken, maar wil met mensen werken. De huidige ROC's zouden erg blij zijn met een module die zich richt op toegepast koken.” PIERRE WIND, PRACTOR ROC MONDRIAAN

Uit het eerste vervolgonderzoek kunnen we concluderen dat er meerdere scenario's mogelijk zijn. Deze hoeft de regisseur niet alleen te bepalen, maar kunnen door middel van transdisciplinaire samenwerkingen met de onderwijsinstelling, de studenten en andere experts verder worden onderzocht. Blijven testen en itereren is daarbij key. Op die manier kunnen op microniveau meerdere nieuwe initiatieven worden uitgerold die op hun beurt weer van invloed zijn op regionale en landelijke schaal.

“Wat jij wilt realiseren behelst een andere kijk op koken waarvoor je creatief ingestelde personen nodig hebt die buiten de kaders kunnen denken, de wereld beter willen maken met eten en goed eten kunnen samenstellen. Die vind je binnen, maar zeker ook buiten de huidige koksopleidingen.” DR. PETER KLOSSE, SMAAKPROFESSOR

WitLOF

Ten slotte maak ik graag ruimte voor het bezingen van een lofzang, voor al diegenen die hebben bijgedragen aan dit onderzoek en mijn verdere ontwikkeling als ontwerper en als mens.

Allereerst mijn blijk van waardering aan [alle docenten](#) en [de studieleider van de Masteropleiding Crossover Creativity](#). Samen boden zij een mooi, inspirerend programma aan waar ik me als een klein kind in een snoepwinkel aan ten goede heb gedaan. Hun bereidheid om tijd vrij te maken en expertise te delen was groot. En dankzij de veilige omgeving die ze creëerden, heb ik me vanaf dag één thuis gevoeld in de community waar ze samen aan bouwen.

In het bijzonder wil ik daarin een enorme dank uitspreken aan mijn coach [Imara Felkers](#), die scherpszinnigheid, wijsheid en aanmoediging (met humor en warmte!) op de juiste momenten wist af te wisselen om mij naar de eindstreep te begeleiden. Ieder gesprek was intellectueel uitdagend en voelde aan als pure topsport, de opbrengst en inzichten waren daardoor des te groter. Een groot geschenk om te mogen kennen en om twee jaar als begeleider mee te laten lopen in mijn ontdekkingsreis.

Daarnaast blik ik terug op onvergetelijke momenten met [mijn lieve klasgenoten](#). Eén voor één mooie mensen met eigen kwaliteiten. Juist de variëteit aan expertises maakte het leertraject samen zo onwijs leerzaam en waardevol. We waren een bijzondere groep die ondanks (of juist door) een corona-lockdown-jaar zo dicht tot elkaar is gekomen. Vriendschappen voor het leven zijn hier gemaakt, lief en leed is gedeeld, en de vrijdagmiddagborrels (online/offline) houden we er standaard in.

Opdrachtgevers [Raymond Godding](#) van VoedSpoor en [Loek Sijbers](#) van Factorium Cultuurmakers dank ik voor het grote vertrouwen en alle vrijheid die ik van ze kreeg om mijn onderzoek naar eigen hand vorm te geven. Eveneens blik ik terug op een hele fijne samenwerking met alle betrokken stakeholders in dit onderzoek en kijk ik uit naar de vervolgstappen die we

samen nog zullen maken. Verder dank ik alle experts die tijd wilden vrij maken voor gesprekken. Met name hielden [Rachel](#) (kok) en [Felicia](#) (kunstenaar) verdienen een groot applaus, om samen met mij het diepe in te springen en het net als ik ook niet altijd te weten. Hun inzet en bereidheid binnen dit onderzoek was groot. En de 19 smaakmakers, engeltjes én bengeltjes, zij krijgen het grootste applaus voor hun creatieve inbreng, enthousiasme en fantastische uitvoering, wat bevestigt waarom je de dingen doet die je doet.

[Pierre Wind](#) bedank ik voor het bezorgen van de tijd van mijn leven in zijn kunstbelevings-smaakcircustramhuis. Het was het cadeautje van de studie en de grootste grap dat ik een dagje werd uitgenodigd om mee te komen koken en performen in zijn thuishaven.

[Anita Mooiweer](#), oud-studiegenoot en tevens goede vriendin dank ik om orde in de chaos te brengen in dit schrijfwerk. Ze bracht letterlijk mooi weer in tijden dat het even weer mooi was geweest. [Rosaliene](#), [Gjilke](#) en [Marcia](#) dank ik voor het meelezen en [Saskia](#) voor de grootste redactionele ondersteuning.

Last, but not least, bedank ik de mensen die het dichtst bij me staan. [Mijn ouders](#), die mij het leven gaven, een spelend leven, en daarmee het beste werk hebben verricht wat ze maar konden doen. [Mijn oma](#), die mij betoverde met haar eigen liefde voor koken en eten. [Mijn peetvader](#), die het spel van zijn oogappel boven de wolken heeft mogen schouwen en – denk ik – niet beseft hoezeer zijn heengaan mij in beweging heeft gebracht om dit onderzoek zo nauwkeurig mogelijk te doen. En [Saskia](#), mijn prachtige vrouw Saskia, die mijn hele 'ik' kent, liefheeft en aankan. Die samen met mij de muzen bezingt, maar mij de afgelopen twee jaren ook geregeld heeft moeten missen en mij de ruimte gaf om mijn verlangens en ambities verder te onderzoeken. Een diepe buiging maak ik tot slot voor [mijn eigen innerlijke kind](#), die mij altijd trouw is gebleven en me leidt naar de plekken waar ik thuis hoor en gelukkig ben. We hebben het samen goed gedaan!

APPLAUS, voor allen!
WitLOF. With LOVE.

Bronwater

LITERATUUR

- Dr. ir. Brink, L., dr. ir. Postma – Smeets, A., dr. ir. Stafleu, A. & dr. Wolvers, D. (2020). *Richtlijnen Schijf van Vijf*. Den Haag: Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag.
- Deci, E. L., Ryan. R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour (3rd ed.)*. New York, N.Y, USA: Plenum Publishing.
- Felkers, I. (2017). *The ambiguity of reality: towards an awareness of the significant role of play in higher arts*, Ryall, E., Russell, W. and MacLean, M. (eds.) *Philosophy of Play as Life*, London: Routledge, 133-146.
- Geest, N. van der, Nagtzaam, M., Nobel, S., Schouten, J. (2019). *Essay Creatief vermogen en de diamant*. Utrecht: HKU en Ontwikkeltraject Creatief vermogen Utrecht.
- Gruijters, K., Hinte, E. van (2016). *Exploring the future of food*. TERRA.
- Heijer, E. den (2020). *Inner Play in a Study Narrative*. Utrecht: HKU Press.
- Hoogendoorn, E., Renger, W.-J. (2018). *Ludodidactiek ontwerpen voor didactici*. Utrecht: HKU Expertisecentrum Educatie & IJsfontein.
- Huizinga, J. (1938). *Homo Ludens – Proeve eener bepaling van het spel-element der cultuur*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Klosse, P. R. (2004). *The concept of flavor styles to classify flavors*. Academie voor Gastronomie, 105-106.
- Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a população Brasileira, trans. 2014.
- Rosmalen, B. van (2016). *Muzische professionalisering. Publieke waarden in professioneel handelen*. Utrecht: Uitgeverij IJzer.
- Sanders, E. B. -N., Stappers, P. J. (2012). *Convivial toolbox. Generative research for the front end of design*. Bis Publishers BV.
- Saussure, F. de (1916). *Course in General Linguistics*, trans. W. Baskin, London: Fontana, 1974.
- Schokker, J., Schokker, T. (2000). *Extimiteit*. Uitgeverij Boom.
- Spence, C. (2017). *Gastrofysica*. Uitgeverij Prometheus en Jacques Meerman.
- Sweetapple, K., Warriner, G. (2017). *Sensory Explorations in Food Design*. Promopress Editions.
- Tamboer, J. (1985). *Mensbeelden achter bewegingsbeelden*. Haarlem: de Vrieseborch.
- Vogelzang, M. (2008). *EAT LOVE*. Amsterdam: BIS Publishers.

INTERNET

- Bruggink, J.-W. (CBS), Hiemstra, M. (RIVM), Geuijen, P. (RIVM), Dorsselaer, S. van (Trimbos-instituut). (2022). *Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2014-2021*. [Online]
Available at: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/diversen/2022/dataverzamelingsproces-gezondheidsenquête-leefstijlmonitor-2014-2021>
[Geraadpleegd op 31-05-2022]
- CBS Onderzoek. (2022). *Overgewicht, roken en alcoholgebruik nauwelijks gedaald sinds 2018*. [Online]
Available at: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/10/overgewicht-roken-en-alcoholgebruik-nauwelijks-ge-daald-sinds-2018#:~:text=In%202021%20hadden%20nagenoeg%20evenveel,naar%2021%20procent%20in%202021.>
[Geraadpleegd op 17-01-2022]
- Filosofie Magazine. *Martin Heidegger*. [Online]
Available at: <https://www.filosofie.nl/filosofen/martin-heidegger/#:~:text=Voor%20Heidegger%20is%20de%20mens,-met%20%27de%20zijnden%27%20om.>
[Geraadpleegd op 07-05-2022]
- Gemeente Tilburg. (2020). *Op uw gezondheid! Lokaal Preventie-akkoord Tilburg*. [Online]
Available at: https://bis.tilburg.nl/upload/notas/2021/02%20Preventie%20akkoord%20rapport_DEF.pdf#search=
[Geraadpleegd op 17-01-2022]

- Gemeente Tilburg. (2021). *Informatie wijk Fatima*. [Online]
Available at: <https://allecijfers.nl/wijk/fatima-tilburg/>
[Geraadpleegd op 17-01-2022]
- Gresnigt, R. (2020). *Vakintegratie 1 - Welke vormen van integratie zijn er?*. [Online]
Available at: <https://wij-leren.nl/vakintegratie-kennis-verbinden.php>
[Geraadpleegd op 13-05-2022]
- Gresnigt, R. (2020). *Vakintegratie 2 - Zoek naar het verbindende principe*. [Online]
Available at: <https://wij-leren.nl/vakintegratie-kennis-verbinden.php>
[Geraadpleegd op 13-05-2022]
- Gresnigt, R. (2020). *Vakintegratie 3 - Welke competenties vraagt het van een leerkracht?*. [Online]
Available at: <https://wij-leren.nl/vakintegratie-kennis-verbinden.php>
[Geraadpleegd op 13-05-2022]
- HKU Musework. *Connecting Conversations*. [Online]
Available at: <https://www.musework.nl/nl/page/3270/connecting-conversations>
[Geraadpleegd op 15-03-2022]
- Huber, M., Vliet, M. van, Boers, I. (2016) 'Heroverweeg uw opvatting van het begrip 'gezondheid'', *Ned Tijdschr Geneeskd*. 2016;160:A7720. [Online]
Available at: <https://www.ntvg.nl/artikelen/heroverweeg-uw-opvatting-van-het-begrip-gezondheid>
[Geraadpleegd op 06-05-2022]
- IDEO. (2015). *The Field Guide to Human-Centered Design*. [Online]
Available at: <https://www.ideo.org/>
[Geraadpleegd op 17-01-2022]
- INNOVATE Meet up 4. (2021). *De Toekomst van Voeding & Gezondheid*. [Online]
Available at: https://youtu.be/M_K4MGpiqAM
[Geraadpleegd op 13-11-2020]
- Iwaarde, M. van (2014) 'Braziliaanse voedingsrichtlijnen; inspiratiebron voor het Voedingscentrum' [Online]
Available at: <https://www.natuurdietisten.nl/braziliaanse-voedingsrichtlijnen-inspiratiebron-voedingscentrum/>
[Geraadpleegd op 06-05-2022]
- Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., Story, M. (2007) 'Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood', *J Am Diet Assoc*. 2007;107(9):1502-10. [Online]
Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17761227/>
[Geraadpleegd op 06-05-2022]
- Larson, N., MacLehose, R., Fulkerson, J. A., Berge, J. M., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2013) 'Eating breakfast and dinner together as a family: associations with sociodemographic characteristics and implications for diet quality and weight status', *J Acad Nutr Diet*. 2013;113(12):1601-9. [Online]
Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24139290/>
[Geraadpleegd op 06-05-2022]
- Pharos. (2019). *Sociaaleconomische Gezondheidsverschillen (SEGV)*. [Online]
Available at: <https://www.pharos.nl/factsheets/sociaaleconomische-gezondheidsverschillen-segv/>
[Geraadpleegd op 17-01-2022]
- Rijksoverheid. *Maatregelen Nationaal Preventieakkoord*. [Online]
Available at: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/nationaal-preventieakkoord>
[Geraadpleegd op 17-01-2022]
- Sarucco, H. *De Schijf van Vijf is achterhaald*. [Online]
Available at: <http://www.dietistsarucco.nl/publicatie/spits-nieuws-de-schijf-van-vijf-is-achterhaald/>
[Geraadpleegd op 06-05-2022]
- The Double Diamond: Een universeel geaccepteerde weergave van het ontwerpproces*. [Online]
Available at: <https://www.designcouncil.org.uk/our-work/news-opinion/double-diamond-universally-accepted-depiction-design-process/>
[Geraadpleegd op 02-05-2022]

DOCUMENTAIRE

- McGinn, B. (Regisseur). (2016). *Chef's Table* (documentaire, seiz. 2, afl. 1, Grant Achatz). Netflix.
- Frieds, A. (Regisseur). (2016). *Chef's Table* (documentaire, seiz. 2, afl. 3, Dominique Crenn). Netflix.
- Gelb, D. (Regisseur). (2017). *Chef's Table* (documentaire, seiz. 3, afl. 1, Jeong Kwan). Netflix.

Colofon

Dwaal en $N=k \bullet K^2$

is een uitgave van International Theatre & Film Books Publishers
in samenwerking met HKU Hogeschool voor de Kunsten.



www.itfb.nl

Voor de serie ARiSE – Arts-related Research in Student Edition – selecteert de redactie van HKU Press excellent en belangwekkend afstudeerwerk van studenten van Hogeschool voor de Kunsten Utrecht.

Auteur(s): Anne Hazeleger en Nele Vandeneede

Redactie en begeleiding: Lies Wijnterp en Stéphanie Tillieux

Ontwerp omslag en binnenwerk: Anton Feddema, www.afeddema.nl

Copyright © 2025 HKU Hogeschool voor de Kunsten & auteurs

Dit boek is beschikbaar onder Creative Commons licentie CC BY-NC ND

Wil je dit boek commercieel gebruiken of bewerken,
neem dan contact op met HKU Press via hkupress@hku.nl

ISBN 978 90 6403 500 5

HKU Press | Hogeschool voor de Kunsten Utrecht |
International Theatre & Film Books Publishers
Nieuwekade 1
3511 RV Utrecht

<https://www.hku.nl/hkupress> | hkupress@hku.nl

<http://www.itfb.nl> | info@itfb.nl | <https://www.theaterboekhandel.nl>

Dwaal en $N=k \bullet K^2$ van Anne Hazeleger en Nele Vandeneede is een uitgave in de serie ARiSE van HKU Press. In deze serie Arts-related Research in Student Edition publiceren we urgent, excellent en belangwekkend onderzoek van studenten aan HKU Hogeschool voor de Kunsten Utrecht.

Kenmerk van het gepresenteerde onderzoek is de hechte samenhang tussen artistieke maakstrategieën en onderzoeksmethoden. Het onderzoek levert kennis op het snijvlak van kunst en maatschappij. De twee verschillende afstudeeronderzoeken die hier worden gepresenteerd laten zien hoe (ex)studenten de uitdagingen aangaan die kenmerkend zijn voor deze tijd, hoe zij op een nieuwe manier kijken, dwalen en ons aanmoedigen dit ook te doen. De onderzoeken sluiten aan bij thema's die centraal staan binnen HKU, de 'lichtpunten' Kunst van Zorg en Welzijn, Kunst van Identiteit en Inclusie, en Kunst van Duurzaamheid en Circulariteit.