

# 94

## PLEIDOOI VOOR MEER ZELFSPOT

*Timzingt: 'Neem jezelf vooral niet te serieus'*



# 78

## GEEN BROODJE BAL VOOR ANNA YILMAZ

*Interview met winnares Heel Holland Bakt*



# 86

## FILM IN BEELD

*Recensie van de film 'Leave no trace'*



# 18

## DILEMMA'S VAN EEN DERTIGER

*Hoe vind ik het leven dat ik leid?*

# 14

## PREDIKANT MET WAPEN

*De sport van Frank van Veldhuizen*





**16**  
**LICHAAMSTAAL**  
*Danseres Rosa Lens verbeeldt het  
alledaagse leven van een dertiger*



**70**  
**HIJ GELOOFT HET - ZIJ NIET**  
*Harmen en Franca Treur  
over hun jeugd en keuzes*

**04**  
**WIE IS DE REDACTIE?**

**06**  
**'SOMS LENEN WE ELKAARS LEVEN'**  
*Tweeling Andrea en Petra*

**24**  
**KOESTEREN OF LOSSCHEUREN**  
*Wat te doen met de  
bagage van je opvoeding?*

**26**  
**IK B(EN) MIJN BAAN**  
*Over werk en identiteit*

**36**  
**LUISTERTIPS VOOR PODCASTS**

**38**  
**SEKS, EEN HEEL GEDOE**  
*Cocky Drost over seksuele identiteit*

**40**  
**TEST**  
*Hoe stevig sta jij in je schoenen?*

**42**  
**DE DANS**  
*Verhaal*

**48**  
**JEZUS VOOR DERTIGERS**

**54**  
**VAN EXPRESSIEDRANG  
NAAR KUNSTWERK**  
*Kunst van Martijn Duifhuizen*

**62**  
**LEZEN: TIJD VOOR JEZELF**  
*Me-time: vier leestips*

**66**  
**EEN KINDERSPIEGEL**  
*Gedicht*

**68**  
**DOE EENS LANGZAAAAAAAAAAAAAM AAN**  
*Tips voor vertraging*

**82**  
**SIMSON: KRACHTPATSER OF ZWAKKELING**  
*Geloofsheld met een zwak voor vrouwen*

**88**  
**WORK HARD, PLAY HARD**  
*Leuk om te hebben*

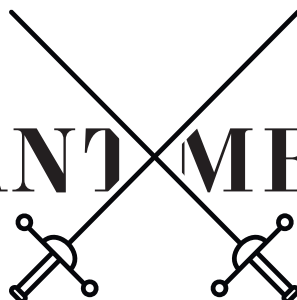
**90**  
**JEZELF WORDEN DOOR  
JEZELF TE VERLIEZEN**  
*Verdieping met Kierkegaard*



*Het is een  
subtiële sport;  
wild zwaaien met  
het wapen is er niet bij*

Tekst - Jan Jaap Karsten  
Beeld - Adriaan Verhoeven

# PREDIKANT MET WAPEN



**Schermen: niet bepaald een alledaagse sport. Wel de passie van Frank van Veldhuizen, in het dagelijks leven predikant. Er zijn raakvlakken, vindt hij. 'Ik moet mij goed verdiepen in wie ik tegenover me heb, maar ik moet ook af en toe durven doorpakken.'**

**O**p mijn elfde zei ik tegen mijn vader dat ik wel op een sport wilde. Mijn vader was kerkvoogd en een medekerkvoogd van hem nodigde mij uit om een keer bij schermen te komen kijken. Dat deed ik en sindsdien beoefen ik deze sport.

Om te beginnen met schermen moet je wel even in de buidel tasten. Het lidmaatschap van de vereniging kost €22,- per maand. Een complete uitrusting van kwaliteit (pak, helm, wapen, schoenen en handschoenen) kosten samen al gauw €1000,-. Maar daar kun je dan ook wel heel lang mee vooruit; ik vervang eigenlijk alleen af en toe mijn schoenen. Wedstrijden speel ik niet, ja, af en toe een clubtoernooi.

Schermen is een van oorsprong Franse sport die oude papieren heeft. Het is allemaal heel beschaafd, elk potje wordt geopend met handen schudden. Ook de sport zelf heeft een beheerste kant: wild zwaaien met het wapen is er niet bij, want dan geef je je al snel bloot en ben je een makkelijk doelwit. Je moet ervoor zorgen dat je wapen voortdurend in lijn is met je arm en gericht op de tegenstander. Mijn kracht is dat ik een hoge puntvastheid heb, ik kan mijn wapen heel subtiel, vanuit de pols besturen. Ik ben links, dat vinden veel schermers lastig, dan gaat alles andersom. Ik heb dan ook een zwak voor de Bijbelse figuur Ehud. Hij gebruikte een steekwapen en had ook voordeel van zijn linkshandigheid. Een andere

#### NAAM:

Frank van Veldhuizen

#### LEEFTIJD:

48

#### BEROEP:

predikant

#### WOONPLAATS:

Reeuwijk

#### SPORT:

schermen

#### VERENIGING:

De Vrijbuiters, Gouda



#### SCHERMEN: DE SPELREGELS

Schermen doe je met een floret, sabel of degen. Bij het schermen op floret scoor je door de romp te raken met de punt van het floret (touché) en bij schermen op de sabel telt het hele bovenlichaam als trefvlak. En er gelden bij deze wapens beperkingen: wie aangevallen wordt, moet eerst de aanval afslaan. Pas daarna mag je een tegenaanval inzetten en kun je scoren. Het degen-schermen is een nauwkeurige nabootsing van het tweegevecht. Het kent weinig conventies en het gehele lichaam is geldig trefvlak.

plek in de Bijbel die in het licht van schermen opvalt, is de geestelijke wapenrusting. Ik vermijd boeken daarover, er staat vaak zo'n onzin in. Paulus had goed begrepen hoe zo'n wapenrusting in elkaar stak, ik weet zeker dat hij wist hoe hij een tweegevecht moest voeren.

Bij het schermen moet je vooral je tegenstander goed lezen. Wat gaat-ie doen, wat is zijn zwakke plek? Dat observeren past goed bij mij. Tegelijk kun je niet blijven afwachten, maar moet je op het goede moment toeslaan. In mijn werk als predikant zie ik dat terug: ik moet mij goed verdiepen in wie ik tegenover me heb, maar moet ook af en toe durven doorpakken. Managen in de kerk - vies woord - komt vooral op rust en tact aan. Ik vind het fijn dat schermen een individuele sport is. Je kunt niemand de schuld geven van een verliespartij, dat heb je echt aan jezelf te wijten.

Het is niet zo dat de sport mij heel erg beïnvloedt. Ja, misschien dat mijn stevige kuiten aan het schermen zijn te danken. Je moet nogal explosief uitstappen, iedere keer. Maar ik hou gewoon erg van de sport, ik maak er mijn hoofd mee leeg. Ik houd de dinsdagavond zo veel mogelijk vrij, dat is echt mijn avond. En als ik een beroep uit een gemeente in een andere plaats krijg, wil ik altijd weten of ik er in de buurt kan schermen. Ik blijf deze sport nog wel even beoefenen, denk ik. Ik kende een man van tachtig, die schermde nog volop. En de jonkies hadden het knap lastig tegen hem.'

# HOE STEVIG STA JIJ IN JE SCHOENEN?

**STEL, je ziet de eerste grijze haren en je huid zit een beetje minder strak, kortom: het is zichtbaar dat je geen achttien meer bent.**

- Dat hoort bij het leven, ik word daar niet per se onzeker van. Die rijpere uitstraling geeft me juist ook wel zelfvertrouwen.
- Tja, weinig aan te doen. Een beetje verven en wat meer sporten, zodat ik mijn jeugdige uitstraling zo lang mogelijk vasthoud.
- Vreselijk, ik doe er alles aan om er jong uit te blijven zien.

**STEL, je hebt een baan, een huis, een kerk, een partner, of niet. De belangrijkste keuzes in het leven heb je gemaakt, zeg maar.**

- Fijn dat ik over die dingen nu niet meer hoeft na te denken. Ik ben blij met de keuzes die ik gemaakt heb en geniet van de zekerheden die dat biedt.
- Ik ben in de basis wel tevreden met de keuzes die ik gemaakt heb, maar soms denk ik over kansen die ik mogelijk heb laten liggen waar ik me toen niet bewust van was. Een andere keuze overweeg ik weleens.

- Mij kan het benauwen dat mijn leven behoorlijk vast lijkt te zitten door keuzes die ik eerder heb gemaakt. Ik zou het graag nog eens over een andere boeg gooien.

**STEL, je checkt je bankrekening en jawel: je salaris is gestort.**

- Altijd fijn natuurlijk, maar ik heb mijn financiën goed onder controle. Als mijn vaste lasten betaald zijn, houd ik nog een leuk bedrag over. Ik leen zo min mogelijk en als ik leen, los ik zo snel mogelijk af.
- Erg welkom dit, de bodem was weer bijna in zicht. Ik leen als dat nodig is, zonder gaat niet.
- Dat was hard nodig, ik houd aan het eind van mijn geld altijd een stuk maand over. Ik heb eigenlijk meer leningen lopen dan me lief is.

**STEL, je kapper vraagt naar je geloof.**

- Dan vertel ik graag waar ik voor sta. Het christelijke geloof is mijn houvast en dat deel ik waar mogelijk met anderen.
- Ik vertel dat ik christen ben, maar inwendig voel ik twijfels bij wat ik zeg.



- c. Ik geef de vraag terug of ontwijk het antwoord. Een gesprek over het weer of over voetbal vind ik gepaster in dit verband.

**STEL, je wordt gevraagd mee te werken aan een ontzettend leuk project. Maar eigenlijk zit je agenda vol ...**

- a. Ik vraag bedenktijd om een afweging te maken: hoe leuk vind ik dit, heb ik er tijd voor, kan iemand anders dit ook, wat kost het mij? Als het me beter lijkt, zeg ik zonder aarzeling nee.
- b. Ik heb de neiging om in mijn enthousiasme gelijk ja te zeggen. Als ik iets leuk vind, vind ik het lastig om te weigeren. Soms vraag ik me achteraf af of dat wel zo verstandig was.
- c. Ik voel me geleid dat ze mij hiervoor vragen, al zeg ik dat natuurlijk niet hardop. Ik vind dat ik een goede reden moet hebben om nee te zeggen, anders doe ik het.

**STEL, je gaat met vrienden op vakantie en er ontstaan kleine irritaties.**

- a. Gelijk uitspreken! Zo iets wordt anders alleen maar erger en wellicht kost het je deze vriendschap als je er nu niks mee doet.

- b. Laten lopen, ik heb geen zin in gedoe, maar dit was de laatste vakantie met deze vrienden.
- c. Daar maak ik niet zo'n punt van, andersom hebben zij waarschijnlijk ook hun dingen. Samen op vakantie is geven en nemen.

**STEL, je coach vraagt welk cijfer je geeft voor je balans tussen werk en privé.**

- a. Dat is een dikke voldoende. Ik heb regie over mijn agenda en houd voldoende tijd over om bijvoorbeeld te sporten en met vrienden af te spreken.
- b. Dat wordt een mager zesje. Ik heb regelmatig het gevoel dat ik op mijn tenen loop en moet zoeken naar tijd voor leuke dingen.
- c. Eerlijk? Ik heb het eigenlijk standaard te druk. Ik voel dat ik moet oppassen dat ik niet een keer tegen mijn grens aan loop; mijn agenda is een beetje de baas over mij.

## DE UITSLAG

Tel je punten. Antwoord A is 1 punt waard, antwoord B 2 punten, antwoord C 3 punten.

Heb je 8-10 punten,

dan sta je stevig in je schoenen. Je weet waar je voor staat en kunt dit ook goed communiceren. Valkuil: let op dat je voldoende oog houdt voor de ander.

Heb je 11-18 punten,

dan houd je van verbinding en stel je mensen niet graag teleur. Valkuil: pas op dat je je eigen grenzen niet overschrijdt.

Heb je 18-24 punten,

dan ben je niet zo overtuigd van je eigen mening en laat je je gemakkelijk leiden door wat anderen van je verwachten. Valkuil: pas op dat je niet geleefd wordt door de mensen om je heen.



# Stel,

**JE LEEST DIT MET PLEZIER... VOLG ONS DAN  
OP**

INSTAGRAM: @STEL.MAGAZINE | TWITTER: STEL.MAGAZINE



Tekst - Geertje Bikker

Beeld - Jorine van der Made, Shutterstock

# NEEM JEZELF VOORAL NIET TE SERIEUS

EEN PLEIDOOI VOOR MEER ZELFSPOT

**Christenen hebben er een handje van om zichzelf en het leven nogal serieus te nemen. Tim van Wijngaarden (artiestennaam Timzingt) pleit voor meer zelfspot.**

‘G elovigen ervaren het leven vaak als een nogal serieuze zaak. Binnen de kerk is er, naar mijn idee, ook maar weinig ruimte voor het relativeren van jezelf. Dat komt doordat mensen niet goed begrijpen wat genade eigenlijk inhoudt. Zo zie ik dat in ieder geval. In de kern houdt genade in dat we als mensen niets aan ons heil kunnen toevoegen. Je redding ligt buiten jezelf, in het offer van Christus. Dat is een enorm bevrijdende gedachte. Als dat tot je doordringt, kan het niet anders of je moet het belang van je eigen inspanningen wel gaan relativeren. Volgens mij is dat een heel christelijke manier om te reageren op je eigen dubbelhartigheid en op de zonden waarmee je te kampen hebt. Dat geeft een zekere ontspanning. Je redding hangt niet af van de stappen voorwaarts die je zelf in het leven zet. Je ziet in dat al je gezwoeg om jezelf te verbeteren eigenlijk zinloos is. De realiteit is immers dat je dingen die je van jezelf maar moeilijk kunt accepteren feitelijk niet echt kunt veranderen. En dat je je leven lang met je zonden te stellen zult hebben. Ik gebruik voor deze ontspannen houding trouwens liever het woord zelfrelativering dan zelfspot. Spot is voor mij een woord met een vervelende klank. Het heeft iets hards, het is veroordelend. Terwijl het geheim van op een ontspannen manier naar jezelf kijken juist is dat je dat met een zekere mildheid doet. Dat heb ik trouwens niet zelf bedacht, dat heb ik van Anselm Grün. Hij zegt dat humor je helpt om het leven met mildheid onder ogen te zien. Je haalt jezelf niet onderuit, je ziet onder ogen wie je bent. Je kunt glimlachen om jezelf en je eigenaardigheden. Als ik ergens een voorstelling geef, hoop ik dat mijn verhaal bij de mensen in de zaal dat effect te weeg brengt.

Humor geeft ruimte om de dingen wat minder zwaar op te nemen, om ze van hun lichte kant te bezien. Jezelf relativeren geeft trouwens ook ruimte aan anderen. Iemand die zichzelf niet al te serieus neemt, is vaak prettig om mee om te gaan. Zo'n houding wekt ook vertrouwen.







Tim van Wijngaarden (1979) is cabaretier. In zijn voorstellingen gaat het onder meer over geloof, opvoeding, relaties en persoonlijkheidsontwikkeling. Daarnaast is hij docent natuurkunde op een middelbare school en heeft hij een column in EO Visie.

In ieder geval werkt dat bij mij zo. Een politicus die het belang van zijn eigen positie relativeert, daar heb ik meer fiducia in dan in een opgeblazen type bij wie ieder besef van de eigen beperktheid lijkt te ontbreken. Het is trouwens een misverstand om te denken dat iemand die er goed in is om zichzelf te relativieren wel grappig moet zijn. Het gaat eerder om een subtiele glimlach dan om een klaterende schaterlach. De lolbroek van het gezelschap is juist vaak niet zo goed in zelfspot.

Die maakt liever grappen ten koste van een ander en houdt zichzelf buiten schot. Jezelf relativieren is iets wat je kunt leren. Hoe je dat aan moet pakken, kun je bij anderen afkijken. En de mensen om je heen kunnen je daar heel goed bij helpen. Bijvoorbeeld door je erop te wijzen als je weer eens te hoog van de toren blaast. Of door je te vertellen hoe bepaald gedrag op anderen overkomt. Liefst op een subtiele manier, en niet door iemand af te fakkelen, zoals dat op sociale media vaak gebeurt. Zelfspot en sociale media gaan sowieso niet zo goed samen. Veel mensen nemen hun online profiel bloedserius, is mijn indruk. Als iemand daar commentaar op heeft, zijn de reacties gelijk gepikeerd. Op internet lijkt niet veel ruimte voor zelfrelativering, het gaat er allemaal nogal overspannen aan toe.

Ik ben bang dat zelfspot in onze cultuur in z'n algemeenheid gesproken de wind niet echt mee heeft. Je hoort vaak dat je mag zijn wie je bent en dat je mag kiezen wat je wilt. Dat klinkt mooier dan het is. Veel mensen zijn wanhopig bezig om aan een door bijvoorbeeld Facebook of Instagram voorgeschoteld ideaalplaatje te voldoen.

Je kunt je afvragen of doen wat je zelf wilt het menselijke vermogen niet gewoon te boven gaat. De realiteit is dat veel



## Op internet lijkt niet veel ruimte voor zelfrelativering, het gaat er allemaal nogal overspannen aan toe

mensen hun leven lang te kampen hebben met dingen die ze van zichzelf lastig kunnen aanvaarden. De een heeft moeite

met hoe hij eruit ziet, een ander heeft een lastig karakter. Nummer drie heeft te kampen met vraat- of roddelzucht. Dat zijn vaak kwesties die niet overgaan, daar zul je op de een of andere manier mee moeten dealen. Ik moet denken aan een regel van de Anonieme Alcoholisten: ook al heb je dertig jaar geen druppel alcohol gedronken, eens een alcoholist, altijd een alcoholist.

Als je voor de zoveelste keer gestruikeld bent, helpt het om daar met enige relativering naar te kunnen kijken, zonder jezelf de grond in te boren. Kijk mij nou, ben ik er alweer ingetuind.'