

Onmetelijke Eenzaamheid

Dr. Heidi S.C.A. Muijen

Filosofie en onderwijs | Jaargang 26 | nr. 1 | januari/februari 2016

Het meten en het weten van eenzaamheid

Die ingetreden eenzaamheid moet dan niet bestreden maar betreden worden. (p.15)

Het citaat karakteriseert hoe de auteurs Jorna en Voois hun onderwerp benaderen: eenzaamheid als betekenisvol fenomeen in het proces van menswording en in de professionele kunst mensen in dit proces te begeleiden. Een smaakvolle combinatie van filosofische beschouwingen, professionele handreikingen en ervaringsmateriaal maken deze studie over eenzaamheid een aanrader voor studenten, professionals in het werkveld, en een ieder die met dit onderwerp persoonlijk te maken heeft. Op het kaft van het boek zien we een treffende verbeelding, ontleend aan een olieschilderij van Ekaterina Panikanova uit 2008 *Cards House*: een jonge vrouw die geboeid naar een kaartenhuis kijkt. Daar ziet zij hoe mannen met een vlindernet door het kaartenhuis rennen, terwijl de vlinder zelf op het dak is neergestreken en zich niet laat vangen. Het beeld toont waar het de auteurs om te doen is: de vlinder als symbool van de ziel die niet als object door vlindervangers gevangen kan worden. Als fenomeen onttrekt zij zich aan objectivering. Om fenomenen van de ziel, zoals eenzaamheid, in hun eigenheid te zien is een andere benadering nodig, zoals de vrouw belichaamt met haar open blik en beschouwende, geïnteresseerde houding.

De lezer wordt getraakteerd op zorgvuldig uitgekozen citaten uit een rijke literatuurstudie: van cijfers over eenzaamheid van het RIVM tot getuigenverlagen van diep doorleefde eenzaamheid van onder anderen Hillesum en Eckhart. Het hart van het boek vormt een uiteenzetting met relevante filosofische perspectieven op de problematiek van auteurs zoals Otto Duintjer, Han de Wit en Carl Gustav Jung, - steeds in verbinding met ervaringsdeskundigheid en implicaties voor de praktijk van geestelijke begeleiding. Jorna heeft aan de wieg gestaan van de Universiteit voor Humanistiek en beide auteurs zijn jarenlang aan het onderwijs verbonden geweest. Zij beschikken over een grote deskundigheid en kunnen putten uit een lange praktijk van het begeleiden en het opleiden van studenten tot geestelijk begeleider. De ondertitel van het boek - eenzaamheid als mogelijkheid tot zelfwording en zinving - karakteriseert hun fenomenologisch-existentiële benadering: eenzaamheid is een gegeven dat ons allen als mens aangaat. Deze zienswijze stellen Jorna en Voois tegenover gangbare sociaalwetenschappelijke studies en (doelgroep-)benaderingen in de zorg: zo benoemen zij in hun voorwoord de 'trouw aan de ervaring*' en verbinden zij die met 'de trits innerlijke ervaring - verhaal - uitleg' (p. 10). Daarmee lijken zij het belang van een existentieel-fenomenologische en een narratief-hermeneutische werkwijze te benadrukken.

De auteurs gaan evenwel minder in op methodologische aspecten maar omschrijven welke kwaliteiten en eigenschappen de begeleider en onderzoeker nodig hebben om de vlinder van de ziel niet te vangen in een wetenschappelijk net maar in haar rijkdom te tonen en te doorgronden. Een wetenschap van de ziel (Jorna & Leget, 2015) die, anders dan gangbare reductionistische en instrumentele benaderingen, recht wil doen aan eenzaamheid als fenomeen, vraagt naast derde-persoonskennis ook eerste-persoonskennis. Daartoe achten zij het kunnen deelnemen, waarnemen en reflecteren van belang. Boeiend aan deze studie is dat het hierin vaardig zijn niet alleen wordt gezien als 'competenties die je in aantoonbaar gedrag moet kunnen verantwoorden*' maar dat het uiteindelijk gaat om

zijns kwaliteiten. Degene die belast is met de zorg van de ziel van de eenzame mens of die geestelijk begeleiders opleidt dient zich evenzeer te ontwikkelen en in die zin zelf ook 'meer' mens te worden. Eenzaamheid als fenomeen maakt dat de hulpvrager en de begeleider uiteindelijk in hetzelfde schuitje zitten. Wat hen van binnenuit als mens tot mens met elkaar verbindt is het weet hebben van een grondeloze grond van het eenzaam zijn, - denk aan Nietzsche's afgrondelijkste gedachte van de eeuwige wederkeer, de existentiële opgave 'enkeling' te worden zoals Kierkegaard het verwoordt of het Sein zum Tode van Heidegger. Evenwel net zo kenmerkend en 'menselijk al te menselijk' is de geneigdheid daarvan weg te lopen, de zorg om het bestaan te vergeten. Van de existentiële (af)grond weg te kijken dat wij met ons zijn antwoord hebben te geven en in die zin verantwoordelijk zijn als mens. Dit basale gegeven ontvluchten we in de waan van de dag, door ons in 'kicks' te storten en in het gezelschap van anderen op te lossen, in de gezelligheid.

Het onmetelijke van eenzaamheid als innerlijke onpeilbare diepte

De vlinder verwijst naar de ziel: ze zijn beide even ongrijpbaar, maar ze verwijzen ook beide naar ontwikkeling. (p. 18)

Het onmetelijke van eenzaamheid verwijst niet alleen naar de omvang van de problematiek die lastig te meten is maar juist naar die kwaliteiten van de vlinder die door een kwantitatieve benadering verloren gaan. Dit gegeven van het ongrijpbare van de ziel brengen de auteurs (p. 17) in verband met het ontzagwekkende van het numineuze (Rudolf Otto) en met de onpeilbare diepte van de innerlijkheid, die Buber scherp onderscheidt van de meetbare wereldorde. Fenomenologisch gezien is de onmeetbare eenzaamheid daarom een positief fenomeen. Een objectiverende blik en een instrumentele hand met wetenschappelijke vangnetten reduceren eenzaamheid tot het meetbare en miskennen daardoor de vlinderkwaliteiten van de ziel! In die zin plaatsen de auteurs een kanttekening bij het 'presentiemeetinstrument' van hoogleraar zorgethiek Anne Goossens ondanks hun sympathie voor de zorgethische benadering en de presentietheorie (p. 18-19).

In positieve zin betekent het niet (kunnen/willen) meten van eenzaamheid open staan voor haar betekenis als innerlijke ervaring. Sensitiviteit voor de onpeilbare diepte van de innerlijke ervaring die zich in eenzaamheid schuilhoudt geeft de (geestelijk) begeleider een kompas hoe aan de mens en diens unieke levensverhaal recht te doen. Deze benadering vraagt kwalitatieve, met de innerlijkheid van de ervaring overeenstemmende attitude en methoden van onderzoek. Het zelfonderzoek van Ety Hillesum stellen de auteurs ten voorbeeld en putten rijkelijk uit haar werk en uit dat van andere ervaringsdeskundigen om passende woorden te vinden voor het beschrijven van eenzaamheid als existentiële ervaring. Ook reiken zij aan professioneel begeleiders een verhelderend onderscheid aan tussen twee zingevingsperspectieven (p. 56 e.v.), ontleend aan Herman Andriessen; een auteur die in de jaren '90 met een aantal boeken bijdroeg aan visievorming over geestelijke begeleiding. Waar mensen primair zin ontleen aan een vanzelfsprekende vervulling van het leven (door ervaringen van liefde, door werk, in de natuur, .“), daar wordt de zin in de tweede betekenis juist tot opgave door de gebrokenheid van het bestaan. Het 'eerste' zingevingsperspectief kan door ernstig lijden, verlieservaringen of andere noodlottige gebeurtenissen verloren gaan en de vraag naar een 'tweede' zingevend perspectief laten ontstaan.

In dialoog met dit onderscheid geven de auteurs aan dat het hen vooral om het 'tweede' perspectief te doen is: de zinvraag die ontstaat door een breukervaring. Door de nadruk te

leggen op het doorbreken van het vanzelfsprekende (referentiekader, zingevend perspectief) en niet op het geven van een (bijvoorbeeld religieus, spiritueel of ander) antwoord, beklemtonen de auteurs de existentiële nood een eigen zin te vinden.

Dit vindproces blijkt vanuit de visie van de auteurs bovendien minder een kwestie van filosofische fijnslippe-rij te zijn als veeleer gedreven uit innerlijke noodzaak tot transformatie, een zielswending zoals Cornelis Verhoeven dit omschrijft. Bovendien grijpt hier hun kritische invalshoek in en problematiseren zij de bestaande maatschappelijke praktijken in de omgang met eenzaamheid, zoals de ouderenzorg. Waar eenzaamheid vaak wordt toegedekt met het organiseren van sociale activiteiten, zou het er in hun ogen in wezen juist om gaan de ervaring te laten zijn. Voor de professional is het de kunst de eenzaamheid te ontdekken en te betrekken in het beluisteren van het levensverhaal van de eenzame oudere respectievelijk de jongere mens of de mens in een crisissituatie. Het laten zijn van de eenzaamheid, zonder het weg te praten met goed bedoelde adviezen, vraagt van de professional juist geen resultaatgerichte houding, veeleer een zijnsgerichte. De kunst met lege handen en een luisterend oor dichtbij de eenzame mens te blijven, dat is de begeleidings- kunst en zielzorg waar Jorna en Voois voor staan.

De langs existentiële weg mogelijk gemaakte zielswending of innerlijke transformatie brengen de auteurs (p. 38, 62) in verband met wat in religieuze en spirituele literatuur 'synopsis' het wijdere zien) wordt genoemd en met de wijsgerige houding en het verlangen naar ware kennis die in Plato's grotmythe is verbeeld. Evenwel benadrukken zij dat de zielswending door de eenzaamheid niet zozeer naar een andere (transcendente) werkelijkheid verwijst, maar dat deze de werkelijkheid anders laat verschijnen. In die zin voegen Jorna en Voois zich met hun studie in een wijsheidstraditie, in het spoor van de levenskunstige oproep 'ken uzelve'. Centraal stellen zij het doel van zelfwording door de bevrijding uit dwingende referentiekaders. Dit kan zowel langs de 'positieve' weg van een vervullend leven geschieden, als na een breukervaring, door een 'via negativa' wanneer de mens bestaande zingevende kaders verliest en bereid is de existentiële eenzaamheid te omarmen. Hier doet zich een principiële filosofische vraag voor naar de aard van dit 'zelf'. De auteurs gaan hier in het relatief korte bestek van hun studie en vanuit hun professionele gerichtheid op de praktijk niet dieper op in. Toch dringt zich de vraag op of de mogelijkheid van zelfwording door de eenzame queeste in het labirint van het leven gericht is op een 'authentiek ik' (p. 66) dat ontdekt kan worden (humanistische psychologie), of dat het gaat om een proces van (re)constructie van het zelf als levensverhaal (narratieve benadering), het vinden van een 'hoger zelf' (transpersoonlijke en dieptepsychologie), het bevrijden van een goddelijke natuur (christelijke mystiek) of het zich realiseren van de leegte achter alle vormen (oosterse mystiek, boeddhisme).

Ter verheldering van deze vraag is een parallel met een in hetzelfde jaar verschenen studie over levenskunst door Rizzuto (2014a) op zijn plaats. Beide studies motiveren tot de levenskunstige bevrijding uit een vervreemdend bestaan naar een echt zijn en echt verstaan. Eveneens wijzen beide op het belang van een verbinding van eerste-persoons- met derde-persoons- kennis, perceptuele met conceptuele kenwijzen, een onderscheid dat door Han de Wit (1987, p. 72 e.v.) op basis van oosterse filosofische inzichten en boeddhistische praktijken voor westerse wetenschap en met name voor een contemplatieve psychologie geschikt is gemaakt. In dat spoor introduceert Rizzuto het concept van 'het mediale' waarmee hij filosofische levenskunst en wetenschappelijke kennis verder wil brengen dan abstracte -statistische, protocollaire of academische- kennis (lees zijn interessante polemiek met Joep Dohmen, 2014b).

Vooralsindes de linguistic turn en postmoderne kritiek op de metafysica wagen weinig filosofen zich in het academische en het maatschappelijk debat een stem te laten horen

over vraagstukken van de ziel en de mogelijkheid van een bevrijde staat van zijn. Des te opmerkelijker dat deze auteurs deze kwestie aansnijden. Beide studies verbinden de mogelijkheid van een echt verstaan met de deconstructieve beweging zich buiten of tussen referentiekaders te begeven. Daarbij nemen zij een 'postmetafysische positie' in en onderstrepen dat zij geen speculatieve gedachten formuleren maar hun kennis stoelen op een ervaringsgrond. Zij brengen deze in verband met het betreden van een 'ruimte' die verbindt (re-ligio). Voor hun beider verwante ambities spelen andere kenvermogens dan alleen zintuiglijkheid en cognitie een rol, zoals verbeelding en gevoel (denk aan het eerder genoemde 'wijdere zien' of synopsis), de liefde en de intuïtie. Ook andere filosofische vergelijkingen zijn hierbij te maken, denk aan Spinoza die een hoogste vorm van kennis beschrijft die tevens een liefde voor het zijn (de kosmos, God of Natuur) is, een amor dei intellectualis. Of Bergsons begrip van een beleefde tijd, de durée; en de metafoor uit de klassieke levenskunst van het innerlijk kompas (Muijen, 2007). Het lijkt bij deze begrippen en symbolen te gaan om een adequatio die niet zozeer of alleen op de naar buiten gerichte zintuigen berust maar vooral op een verbinding van binnenuit. Hier maken beide studies een interessante parallel met mystieke tradities die zij in dat opzicht niet alleen van historische maar van actuele waarde vinden: als een existentieel hervinden van zich zelf!

Zo interpreteren Jorna en Voois (pp. 79, 82, 88) het proces van zelfwording als een loskomen van een 'oneigenlijk ik' en brengen dit in verband met de mystieke egodood en een spiritueel ontwikkelingsproces: het ontvankelijk worden voor stilte en een alomvattende liefde en de bereidheid verwachtingen en zelfbeelden los te laten. Door de focus te leggen op het proces van sterven en de 'donkere nacht van de ziel' (p. 94) laten zij als het ware in het midden hoe dit herboren zelf te denken. Het is hen immers niet te doen om een filosofisch onderzoek naar de aard en het 'statuut' van het paradoxale 'zelf' dat door het loslaten juist gevonden wordt maar om de ontwikkeling van een passende attitude en zijnskwaliteiten voor de praktijk van (begeleiden van) dit proces. In dat kader onderstrepen zij het belang als begeleider present te blijven in de relatie en de eenzaamheid te verdragen. Door het hierbij te laten benadrukken de auteurs het belang van praktische wijsheid en levende kennis in de geestelijke begeleiding als relationele praktijk. Tegelijkertijd blijft de filosofische geest in een aporie achter over 'het gestorven en herboren zelf' en verlangend het onderzoek voort te zetten. Hier ligt Rizzuto's uitnodigende spoor 'het mediale' als een ervarings sfeer te onderzoeken. Volgens hem dient deze 'sfeer' zich, net zoals onze in- en uitademing, van nature aan wanneer men referentiekaders en zelfbeelden ontmantelt. Het mediale als tussenruimte strekt verder dan de individuele ervaring. Daarmee verlegt Rizzuto het accent naar het gemeenschappelijke en het belang van de macrocontext, die hij met de ondertitel aangeeft: een interculturele polyloog.

Van eenzaamheid naar gemeenzaamheid....

Het feit dat de geestelijk begeleider er niet bij wegliep en dat hij het zich niet toe-eigende of ermee op de loop ging, emotioneel of deskundig, dat feit heeft voor mij het meest betekend. (p. 126)

Hiermee eindigt de studie van Jorna en Voois naar eenzaamheid. Het present blijven in plaats van 'weg te lopen' brengt volgens de geciteerde ervaringsdeskundige de kwaliteit van een helende ontmoeting van mens tot mens tot stand. Wanneer het lukt de confrontatie met de bestaanseenzaamheid aan te gaan, verandert eenzaamheid van kleur, van gevoelslading en betekenis. Wanneer men de angst toelaat en eenzaam durft te zijn, betekent de kanteling van perspectief tevens het aanboren van de transformatieve kracht van eenzaamheid (p. 80). Aan de hand van biografisch materiaal van Rilke, Armstrong, Bor,

Hillesum, Rilke en Vandekerckhove tonen de auteurs hoe er met de wending van de ziel een voor alle mensen omvattende liefde kan ontstaan. De breukervaring breekt door de muren van veilige referentiekaders heen waardoor de kans ontstaat dat de normale egocentrische gerichtheid zich opent naar ruimte tussen het ik en de ander. Het ontmoeten is het onmetelijke in de eenzaamheid. Deze mogelijkheid blijkt zowel voor de aan eenzaamheid lijdende mens als de (aankomende of gevestigde) professional in het werkveld tevens het meest lastige te zijn. Dit vraagt als begeleider niet weg te lopen van de eigen onpeilbare diepte en eenzaamheid. De kunst met lege handen te staan en alle instrumenten (professionele protocollen, modellen en concepten) te durven loslaten en de ander te ontmoeten. Pas dan kunnen de lege handen ook een ontvankelijke open ruimte worden.

De verwijzingen naar symboliek en wijsheid uit wijsgerige, religieuze en spirituele tradities zou een stoffig beeld van ouderwetse pastorale zielzorg bij de lezer kunnen oproepen.

Niets is echter minder waar: de gedachtevorming voert naar een herijking van het concept professionaliteit, dat traditioneel verbonden is met de norm 'als professional afstand te houden' tot de persoon van de cliënt, patiënt of hulpvrager. De auteurs hanteren voor hun herdefiniëring het passende begrip deelnemende professionaliteit (p. 39). In plaats van het vullen van de professionele gereedschapskist met methodieken en technieken en het bewaren van professionele afstand vraagt deze houding juist een nabij zijn tot de ander en met open vizier een menselijke ontmoeting aan te gaan. Hiermee dragen de auteurs filosofisch bij aan de wenselijke kanteling van een eenzijdige instrumentele gerichtheid van professionele zorg en begeleiding naar een waardevolle optiek op zijnskwaliteiten: zoals het zien van de ander als mens, het open luisteren en de klacht onderzoekend te verbinden met het vertelde verhaal en responsief een passend in plaats van bedacht of protocolair antwoord te geven.

Uiteindelijk vormt het niet willen toedekken van de eenzaamheid en een open onderzoekende houding vanuit het socratische niet-weten de drassige bodem voor het opbouwen van een adequate wetenschap van de ziel. In plaats van eenzaamheid als sociaal probleem instrumenteel toe te dekken met (medicinale, sociale en therapeutische) oplossingsstrategieën vanuit een veralgemeniserend perspectief zien de auteurs eenzaamheid als unieke poort te worden wie je bent.

Zo bouwen zij aan een begeleidingskunst de lijdende mens als mens te ontmoeten en in dialoog de betekenis van de breukervaring te onderzoeken, opdat de ander het als een betekenisvolle innerlijke ervaring kan opnemen in diens levensverhaal. Er ligt evenwel nog een interessante vraag open hoe de maatschappijkritische stellingname van de auteurs te verstaan. De wending van een instrumentele naar een normatief professionele benadering overstijgt ook het perspectief van de individuele begeleider: het vraagt om een kanteling naar een gezonde inrichting van het maatschappelijk bestel en van de organisatie van de zorg!

Het belang van aandacht voor de maatschappelijke context zit impliciet in de wijze waarop Jorna en Voois de huidige culturele verwaarlozing van de ziel hekelen, zoals die zich uit in materialisme, narcisme, conformisme, en het professionele vastklampen aan EBM (Evidence Based Medicine) met protocollen en modellen, hoe verdienstelijk die ook mogen zijn. Zij bespreken in dit verband het model voor rouwbegeleiding van Kübler-Ross (p. 103). Een fenomenologische én maatschappijkritische wetenschap van de ziel die de auteurs zeggen voor te staan vraagt van ons ook de introspectieve blik weer naar buiten te richten en wegen te verkennen die een maatschappelijke en sociale kanteling mogelijk maken. Aandacht voor de context waarin de begeleiding plaatsvindt en deze ruimere

relationele praktijk in hetzelfde levenskunstige licht te plaatsen, zoals de auteurs de begeleidingsrelatie binnenskamers verrijken met humanistische en existentiële perspectieven. Hoe zou een ethisch-politiek bewustzijn en een maatschappelijke verantwoordelijkheid van professionals passen bij een 'deelnemende professionaliteit'?

Kan een versterkende 'tussenruimte' ook op grotere schaal dan de één op één begeleidingsrelatie worden gevonden? Bijvoorbeeld door een vrije ruimte te creëren voor kunstzinnige, ludieke, sociale en creatieve activiteiten die stimuleren buiten kaders te denken en te handelen, die bijdragen aan een weefsel van gedeelde waarden en tot het vormen van kringen van bekommernis (Nussbaum, 2014)?

Voor meer levenskunst in het organiseren van zorg en onderwijs is het nodig in de interferentiezone tussen systeem- en leefwereld 'cultureel opbouw'-werk te verrichten, een domein waarvoor de begeleidings- kunde zich sterk maakt! Onder meer door binnen de context van het output gestuurd productieproces van zorg en onderwijs kleine concrete ontwikkelingen in de richting van wederkerigheid, creativiteit en gedeelde waarden te faciliteren. Toch is ook een maatschappijkritisch perspectief op deze vraagstukken alleen niet voldoende. Voor het daadwerkelijk vormgeven van relationele praktijken lijkt mij juist een humanistisch- existentiële werkwijze zoals Jorna en Voois beschrijven een onmisbare schakel! Ieder moment opnieuw is er een kans tot het aangaan van een echte relatie met 58 een cliënt, patiënt of student, een collega en een manager. Uiterst waardevol de sleutel voor echtheid die Jorna en Voois ons hiertoe aanreiken: de wederkerigheid in een existentiële relatie en de mogelijkheid ver- ander-d door ontmoeting zich zelf te worden!

Met die sleutel is het mogelijk de mens achter het rollenspel te zien en speling te creëren in het organisatiespel, puur plezier te beleven door goed samen te werken! Die sleutel past op het slot van het in-el-kaar-grijpen van het microniveau van het menselijke schouwtoneel met de macrocontext van de megagefusede doorgeregelde organisaties voor zorg en onderwijs. Ze blijven op slot zo lang we ze zelf niet ontsluiten door met elkaar een echte (werk-)relatie aan te gaan en wederkerigheid in gemeenschappen te ontwikkelen.

Literatuur

- Jorna, T. & Leget, C. (red.) (2015) In **werenschap** van de ziel. Delft: Eburon.
- Muijen, H.S.C.A. (2007). "Het innerlijk kompas: worden wie je bent! Levenskunst voorbij fundamentalisme en relativisme" in: (Roothaan, A. & Saane, J. van, red) Wat is Wijs? Reflecties o-p spirituele vorming. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Muijen, H.S.C.A. (2015) Levenskunst & Levensgeluk, deel 6 in: Civis Mundi nr. 29 - Thema 11 Nussbaum, M. (2014) Politieke emoties. Waarom een rechtvaardige samenleving niet zonder liefde kan. Amsterdam: Ambo.
- Rizzuto, G. (2014 a) Mediale levenskunst, een interculturele polyloog. Brussel: ASP.
- Rizzuto, G. (2014 b) Joep Dohmen en het echec van de (westerse) levenskunst in: Civis Mundi nr. 26 (thema 11)
- Wit, H. de (1987) Contemplatieve psychologie. Kampen: Kok Agora.

Enzaamheid als mogelijkheid tot zelfwording en zinvinding. Verschenen in 2014 bij Eburon te Delft. ISBN: 978 90 5972 9087

Heidi S.C.A. Muijen (1959) heeft wijsbegeerte gestudeerd en een post-HBO opleiding beeldende creatieve therapie gevolgd. Zij is werkzaam geweest aan een dagbehandeling voor dementerenden en heeft onderzoek gedaan en onderwijs gegeven, onder meer aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, Universiteit Leiden en de Vrije Universiteit Amsterdam. In 2001 is zij aan de Universiteit Maastricht gepromoveerd op het onderwerp metaforen in

communicatie en veranderingsprocessen. Op dit moment is zij betrokken bij de masteropleidingen Begeleidingskunde (Human & Organisational Behaviour) in Rotterdam en in Nijmegen; en aan het Johan Borgman College te Utrecht. Zij voert een filosofische praktijk voor levenskunst en creatieve ontwikkeling Thymia voor individuele en groepsbegeleiding voor heroriëntatie in leven en loopbaan. Hiertoe heeft zij dialogische spelvormen Mens, ken je zelf! en speelse dialoogvormen Wat is de kwestie? - Wat is de kwestie! ontwikkeld. Contactgegevens: muijen@thymia.nl