



> Vervolg van pagina 23

Lips en zijn ex-vrouw, de moeder van Job. Na vijf dagen werd het zoeken stopgezet.

„Wat ik daarna veel hoorde was: ‘Hier zijn geen woorden voor’. Maar ik wilde er juist wel woorden aan gaan geven.” Dat leidde onder meer tot ‘Het boek Job’ in 2013.

In 2022 werd bij de schrijver acute leukemie vastgesteld. De behandeling daarvan bestond onder meer uit totale isolatie in het ziekenhuis, omdat Lips’ immuunsysteem door de behandelingen geheel werd afgebroken. Lips ervoer hierin de toenadering die er gaande is tussen wetenschap en spiritualiteit aan den lijve. Er worden onderzoeken gedaan naar de effecten van meditatie en psychedelica. En de vaststelling dat alles onderling met elkaar verweven is en individualiteit daardoor een illusie is, dringt steeds verder door.

Zelfhulpboeken

„Dat is heel bevrijdend en troostend. Het idee dat we autonoom zijn is de basis van het verkeerde verhaal geworden. Veel zelfhulpboeken gaan over hoe je je autonoom als mens kunt redden. Maar dat is bullshit. Ik heb een half jaar autonoom in een kamertje moeten

leven in het ziekenhuis. Je zintuigen werken niet goed meer, alles wordt grijs. Je stompt af, je gaat hallucineren. Op een bepaald moment wilde ik niet meer verder en ben ik mijn adem gaan inhouden. Toen is er een bijzonder moment van overgave gekomen. De volgende dag bleken mijn bloedwaarden enorm verbeterd te zijn, tot verbazing van de medici. Dat liet mij ook zien waartoe het lichaam allemaal in staat is.”

In het boek wordt voortdurend geschakeld tussen ‘houvast’ en ‘loslaten’. Lips heeft zelf, zoals hierboven omschreven, ervaren dat overgave en loslaten goed kan werken. „Je krampachtig vasthouden aan alles levert alleen maar meer spanning op. Het is deels je overgeven aan wat er gaande is, maar wel op een bewuste manier. Dus je niet alleen maar laten meevoeren, maar je wel afvragen: is dit de kant die ik op wil?”

Terugkijkend op de dramatische fasen in zijn bestaan zegt Lips: „Het begint met een buiging maken. Niet om in die buiging te blijven staan, maar om vanuit die buiging - het loslaten - weer te gaan staan. Er overkomen mij dingen, ik heb dat allemaal niet bedacht. Natuurlijk stel je je de vraag: waarom overkomt mij dit? Daar komt nooit een interessant

99
Heel veel
zelfhulp-
boeken gaan
over hoe je
je autonoom
als mens kan
redden.
Maar dat is
bullshit

In het kort

Roek Lips (1961) werd geboren in Spijkenisse en woont in Hilversum. Hij begon als freelance theatermaker, schrijver en journalist. Als programmamaker bij de tv stond hij aan de wieg van een aantal in het oog springende programma’s, zoals ‘Blok op de weg’, ‘De Rijdende Rechter’ en ‘Man Bijt Hond’. Uiteindelijk werd hij netcoördinator. Na het verlies van zijn 18-jarige zoon Job stapte hij met dit werk en richtte hij zich op het schrijven van boeken en het geven van theateroptredens. ‘Het boek Job’ gaat over zijn zoon en ‘Dit kan ook een goede tijd zijn’ over de periode van ziekte en herstel die hij meemaakte. Zijn recentste boek is ‘Wie ben je zonder verhaal’. Op roeklips.nl is te zien waar er optredens zijn.

antwoord op. Het enige interessante is: Hoe ga ik hier antwoord op geven? Op alle gebied is de noodzaak daartoe steeds belangrijker geworden.”

Mooiste inzichten

„De dood van mijn zoon had nooit mogen gebeuren. Punt. Daar ga ik geen mooi verhaal van maken. Wel ben ik op zoek gegaan hoe ik zelf weer betekenis zou kunnen vinden. Bij mijn ziekte zie ik het anders. Ik had die periode in mijn leven ook heel graag willen overslaan, maar nu ik eenmaal door al die ellende heen ben gegaan, wil ik het ook niet meer missen. Op de dieptepunten van het leven kan je de mooiste inzichten krijgen. Dat geldt ook voor het grotere verhaal waarover we het hebben: misschien moet alles eerst vastlopen voor we tot echte verandering komen. We weten allemaal hoe het zit en hoe het anders moet, maar we doen er geen reet mee. Het is ook logisch: mensen houden er niet van om los te laten en zeker niet ons comfort. Het leven heeft mij een aantal keren stilgezet. Zolang ik kan blijven delen wat mij op de been heeft gehouden en hoe ik weer richting heb gevonden, hoop ik hier nog lang mee door te mogen gaan.” □

OPVOEDKWESTIE



ILLUSTRATIE MARQUIN STAPERS

Mijn kind wil niet sporten in slecht weer

Jonge buitensporters worden steeds vaker geconfronteerd met een stevige regenbui tijdens de wedstrijd of de rit naar de club. Wat doe je als ouder als de weersomstandigheden ervoor zorgen dat je zoon of dochter niet wil gaan?

Volgens Geertjan Overbeek, hoogleraar opvoedkunde en sociaal-emotionele ontwikkeling aan de Universiteit van Amsterdam, leert een kind doorzetten als het ondanks de regen, hagel of sneeuw, toch gaat sporten. „Ook als iets onprettig voelt, kun je daar mee omgaan. Idealiter leert het ook dat regen, sneeuw, of hagel geen ‘tegenslag’ is, maar een omstandigheid waar je goed mee om kunt gaan; je doet wanten aan, knoopt een sjaal om of trekt regenkleding aan. Omgaan met, dat is iets wat je zelf kunt en moet regelen”, zegt de professor, die wijst op een bijkomend voordeel: fietsen in verschillende weerstypen bevordert de verkeersvaardigheid.

De ene dag stuur je je kind door de regen naar sport, de andere dag breng je het vanwege hetzelfde weer naar school. Hoe voorkom je dat je willekeurig wordt? „Kinderen zullen altijd proberen ergens structuur of regels in te zien.” De beslissing moet voorspelbaar zijn. „Is dat het niet, zullen kinderen concluderen dat het afhangt van het moment; dus het humeur of de discipline van de ouder. Gebeurt dat regelmatig, gaan ze meer zeuren. De ene keer krijg je immers wel een droog ritje, de andere keer niet.”

Hij onderstreept het maken van goede afspraken. „Houd die vast, maar kijk ook naar het patroon: als je je kind negen van de tien keer zelf laat fietsen, kan die ene keer dat je hem wel brengt geen kwaad.”

Wanneer een kind zelf de afweging mag maken, vindt Overbeek lastig te zeggen. „Dat hangt erg af van de mate waarin het gedisciplineerd is en hoe gemakkelijk het omgaat met uitdagende situaties. Laat het ook aan de club of school. Sommige clubs hebben een bewust beleid zoals: ‘in principe kom je trainen in alle weerstypen’. Heerlijk om als ouder daarin mee te kunnen gaan, en lekker duidelijk voor je kind. Dan kun je de uitzondering bij extreem weer of wanneer hij of zij niet helemaal fit is, alsnog zelf eens maken.”

De grens tussen kinderen weerbaar en zelfstandig opvoeden en onnodig streng-zijn, wordt in zijn optiek overschreden als het fietsen of sporten in slecht weer risico geeft. Dichte mist of een sneeuwstorm kan de veiligheid

bijvoorbeeld in gevaar brengen. „Als je duidelijke regels hebt en daaraan vasthoudt, hoeft dat niet hard te zijn. Als je je kind ook maar vertelt dat je heus ziet dat het soms vervelend voelt om door zo’n bui te fietsen (maar hier is je regenkak - jij kan dit wel hebben).”

Hoeveel ongemak mag je je kind laten ervaren? Wees hierin sensitief, geeft Overbeek mee. „Als kinderen frustratietolerantie en veerkracht willen opbouwen, dan moeten ze vervelende gevoelens of ongemak leren verdragen. De mate

Als beslissingen niet voorspelbaar zijn, gaan kinderen meer zeuren

waarin kinderen dit al kunnen, verschilt. Probeer aan te voelen wat je kind aankan en wat voor je kind voelt als een uitdaging. En wees hierbij niet te ‘helikopterig’: kinderen kunnen vaak best wat aan.”



Martijn Mak is verslaggever bij deze krant en heeft vier kinderen: twee meiden en twee jongens. Ook een opvoedvraag? Mail: alletijd@mediahuis.nl

CHRONISCH ONLINE

Let op in de trein: je geeft meer bloot dan je denkt

Waar hebben we het nú weer over? Journalist **Sam van Opbergen** (24) is chronisch online en houdt je bij in de eindeloze stroom trends.

Zit je in de trein en ben je je telefoon zat? Ik heb een tip: kijk mee op andermans telefoons. Het is een fascinerend tijdverdrijf. En nee, ik ben geen rare kwibus die zomaar altijd zit mee te gluren op de dichtstbijzijnde telefoon.

Ik stond namelijk. De trein om half zes was weer eens zo vol dat de coupé gevuld was met bijna evenveel zittende als staande reizigers. Zo kon ik daarentegen wel bij iedereen die op een stoel zat, meegluren op hun telefoon. En dan kan je eigenlijk zien hoe iemand is. Tenminste, je kan in ieder geval een beeld over iemand vormen.

Want op dit moment is het nummer één tijdverdrijf TikTok, Instagram reels of YouTube shorts. Ook in de trein. Die platforms bouwen een gepersonaliseerd algoritme op basis van wat je kijkt.

Ik geloof niet dat iemand die alleen maar filmpjes krijgt voorgeschoteld van gevechten op straat, daadwerkelijk een vechtersbaas is. Zo zag hij er ook niet uit. Dat hij op z’n minst een voorliefde heeft voor kopstoten en uppercuts, dat moet toch haast wel?

Ook kan ik van zijn buurman, die naar scènes uit hele slechte films keek, niet zeggen dat hij een belabberde smaak heeft. Alhoewel in mijn algoritme alleen maar de beste films en series aller tijden voorbijkomen, natuurlijk.

Voorheen kon je wellicht een indruk van iemand krijgen op basis van uiterlijk en als diegene z’n koptelefoon op een hoog volume had staan. Nu krijg je bijna een restaurantmenu aan persoonlijke interesses opgediend.

Voor velen is hun algoritme dan ook vrij persoonlijk. Als tip geef ik mee om op een eerste date daar niet over te



beginnen. Je weet maar nooit of het laatste wat je hebt geliket ervoor heeft gezorgd dat je telefoon vol staat met kopstoten en uppercuts. In mijn geval zijn het vooral katten, voetbal en mensen die keihard van hun fiets vallen.



Getty Images