

Thuis komen kost tijd

THUIS EN HEIMWEE

In deze bijdrage gaat het over thuis komen, een behouden thuiskomst en tijd. Verhalenderwijze, met reflecties onderweg, wil ik u meenemen. Allereerst vertel ik u over mevrouw Uitkijk. Ze zit in haar rolstoel met de deur open, van waaruit ze kan waarnemen en waargenomen worden. Ze is enkele weken geleden in het hospice komen wonen. Wij onderscheiden drie periodes: die van het wennen, die van het verblijven en die van het gaan. Die van het gaan is meestal die van het sterven en het weer uit huis gaan als overledene. “De meeste mensen gaan hier dood”, zo noemde journaliste Katja Meertens het boek over Cadenza, het hospice waar ik werk als geestelijk verzorger.¹ Niet alleen het komen en het verblijven maar ook het weggaan krijgt alle aandacht, in het uitgeleide ritueel. Het welkom heten begint meestal al voor de dag van aankomst. Steeds vaker komen gasten, zoals wij de bewoners noemen, of hun naasten kijken. Ook wordt vaak via internet vooraf een bezoek afgelegd. We werken momenteel aan een fotoboek dat naasten kunnen meenemen naar hen die niet zelf kunnen komen. Zo kan men zich een beetje een beeld vormen van het toekomstige ‘thuis’. Het is altijd anders dan thuis in de eigen woning.

Mevrouw Uitkijk is opmerkelijk snel gewend. Dat zegt ze ook zelf. Voor haar is dit een thuiskomen, omdat bijna twee jaar geleden haar man ook in dit huis en zelfs op dezelfde kamer verbleef en daar is overleden. Zij en haar kinderen kennen meerdere vrijwilligers en professionals die hier werken. Dat draagt allemaal bij aan het gevoel van

vertrouwdheid en veiligheid. De verblijfsduur varieert van enkele weken tot meerdere maanden. Ik werk dit hier niet verder uit. Mevrouw Uitkijk voelt zich thuis, maar er zijn anderen die maar niet kunnen wennen en die lijden aan heimwee. Ze weten met hun verstand dat ze niet terug kunnen, maar ze lijden wel aan dat heimwee. Dat heimwee moet opgemerkt en erkend worden. In mijn boek *Voor bij het einde* schreef ik een tekst die diende voor een afscheidsritueel van het huis.² Onlangs vertelde een zoon deze tekst te hebben voorgelezen aan zijn vader, die ook heimwee had en niet naar huis kon. Na het lezen zei zijn vader: “Zo is het goed”. Er kan en moet veel gedaan worden om gasten zich welkom en thuis te laten voelen, maar heimwee kan niet altijd worden weggenomen. Cadenza is in meerdere opzichten een sfeervol huis, licht en met smaak ingericht, maar het is ook het laatste huis; een beladen plaats. De bewoners, die in leeftijd variëren van 27 tot 97 – zeer regelmatig zijn onze gasten jonger dan zestig – en dus in verschillende levensfasen verkeren, zijn in transitie.

MENSEN IN TRANSITIE

De heer Alleen is een vriendelijke, 53-jarige alleenstaande en alleenwonende man. Hij mocht na het onderzoek in het ziekenhuis niet meer naar huis. Dat zou onverantwoord zijn geweest. Enkele dagen na dit dubbele slechtnieuws-gesprek – ongeneeslijk ziek zijn en niet meer naar huis kunnen – kwam hij naar het hospice. Hij zat aan tafel in het Grand Café als een verweesde, als een verlorene bijna. Het duurde een aantal dagen voordat hij ook zelf contact met anderen maakte. Het was chaos in hem. Dat straalde hij met zijn ogen, zijn mimiek, zijn neerhangende schouders en zijn schaarse woorden voelbaar uit. Ik probeerde er woorden en beelden voor te vinden: ineens weggerukt, ineens weggevoerd uit zijn huis en plotsklaps weg van het werk. Enkele weken later sprak ik met zijn oude moeder. Ze had geen andere woorden dan ‘onvoorstelbaar’, ‘niet

te begrijpen'. Er waren nog meer ziekteproblemen met andere kinderen. Het was alsof ze probeerde dit alles niet tot op de bodem van haar zelf, tot in haar ziel te voelen. Ze beschermde zich. Het was haast te veel.

Aandacht voor de naasten, zoals deze moeder, vinden wij even belangrijk als aandacht voor de gast. "We zijn er ook voor u..." , zeggen verpleegkundigen en artsen tegen naasten. Ook zij zijn in transitie. Ook zij zijn in chaos. Dit laatste zeg ik steeds meer om de heftigheid van de innerlijke wereld te erkennen. Het valt niet mee. Het is zwaar. Die chaos kent vele gezichten. Er is onzekerheid over wat er nog komt. Er is onmacht, intense onmacht. Die onmacht kan soms leiden tot eisend gedrag; gedrag dat hulpverleners onzeker maakt, gedrag dat als bedreigend wordt ervaren. Er is niet zelden ook gebrek aan informatie. Regelmatig zien we dat zowel gasten als naasten in de ziekenhuisperiode onvoldoende zijn geïnformeerd. Dit is ook een aspect dat ik hier niet verder uitwerk. Onvoldoende informatie verstoort extra het thuis zijn in het eigen lichaam en het thuis zijn bij elkaar. Niemand weet goed waar hij aan toe is. Niet zelden heeft het slechtst denkbare nieuws, zoals je zoon of je man gaat sterven, gewerkt als een bominslag, een aardbeving. Alle verhoudingen waarin men 'woonde' zijn niet meer zoals ze waren en zullen ook nooit meer zo worden. Alles is in verandering. De vanzelfsprekende toekomst bestaat niet meer.

Er zijn vaak tal van vragen: maatschappelijke vragen over het opzeggen van de huur, het uitruimen van de eigen woning, het maken van een testament, het bepalen van de erfenis – lang niet altijd al gebeurd –, over begraven of cremen, maar ook over het omgaan met al die mensen die bellen, die willen komen, die afscheid willen nemen, te veel om hier allemaal te benoemen. Het lijken allemaal praktische zaken, maar er kleeft aan alles veel emotie. Aan veel kleeft de emotie van de herinnering. Zo schuilen achter veel zaken in het eigen huis verhalen. Dit is schitterend beschreven door Nicolaas Matsier.³ En niet te vergeten de

chaos met het huis van het eigen lichaam; het lichaam dat wordt afgebroken. Ik noem de vermagering, extra handicaps zoals een tracheostoma, de vervorming van het lichaam zoals bij een gezwollen buik ten gevolge van ascites, enzovoort.

Een jonge verpleegkundige vertelde eens over een jonge vader die in zijn laatste levensdagen kwam, terwijl zijn vrouw met een dikke buik liep vanwege de zwangerschap van hun tweede kind en hij met een dikke buik vanwege de vochtophoping. Een paar jaar later zag deze verpleegkundige dit beeld nog op haar netvlies. Er zijn mensen die niet meer op bezoek durven te komen. Er zijn mensen die iemand in dit vervallen huis niet meer durven te zien, niet meer durven aan te raken. Er kunnen grote problemen zijn met de toiletgang. Soms is iemand langere tijd de controle kwijt over de eigen ontlasting. Het kan veel extra zorg vragen om de onaangename geuren van het 'succesvol' hebben van ontlasting terug te dringen. Sommigen vangen dit met humor op, maar anderen lijden aan schaamte.

Wie ziek wordt en gaat sterven is in veel opzichten een 'beginneling'. Je ervaart het voor het eerst en bent in een *terra incognita*. Wat voor zorgverleners bekende reacties en patronen zijn is voor een ander vreemd en onbekend. Al snel wordt gezegd dat iemand die afhankelijk is veel moet vragen en zich geen last moet voelen, maar hij of zij kan zichzelf wel degelijk als last ervaren. De erkenning van dat gevoel in plaats van het goedbedoelde wegpraten kan juist helpen om thuis te raken in de chaos. De stervende en de naasten moeten hun weg in de chaos zien te vinden. Ieder doet dat in zijn eigen stijl, met de eigen middelen of krachtbronnen die hij of zij ter beschikking heeft. Het is roeien met de riemen die je hebt.

Er is ook in een familie vaak veel ongelijkheid en ongelijktijdigheid te zien. De een heeft soms nog hoop op enkele weken, leeft nog naar een datum toe en de ander ziet dat er misschien nog maar enkele dagen aan leeftijd resten. In families waar de tijd tussen ziek worden, de diagnose

en het sterven kort is, is de kans op chaos extra groot. Dat zijn de overrompelde families, zoals de heer Alleen overrompeld was. Anders is het waar de ziektegeschiedenis al langere tijd of zelfs meerdere jaren gaande is. Dan is men meer in de veranderde verhoudingen meegegroeid. Toch kan er ook veel verdriet en chaos zijn als het thuis blijven in de eigen woning tot het einde toe niet mogelijk is gebleken. Uitputting en schuldgevoelens uiten zich. Het kan als een persoonlijk falen worden ervaren als het laatste huis een vreemd thuis moet worden. Vooral ook als er onderling onbegrip is of de ernstig zieke de anderen verwijten maakt. Dit beeld van de chaos in deze tijd van transitie is niet altijd even heftig zichtbaar, maar het is er onderhuids vaak meer dan vermoed wordt.

HET BEELD VAN DE ZANDLOPER

In 2010, enkele maanden voor het Nijmeegse congres 'Een behouden thuiskomst' vond ik in een galerie in Deventer een kunstwerk van hout. Het is in 2009 gemaakt door Guido Orsetti.⁴ Deze kunstenaar, van huis uit Italiaan, woont al vele jaren in Nederland en is gehuwd met een Nederlandse vrouw. Hij kan wel een ingeburgerde Nederlander worden genoemd. Een aangepaste, zoals veel Nederlanders dat graag willen van allochtonen. Orsetti noemt zijn werk *clessidra*, hetgeen zandloper betekent. Deze zandloper heeft geen glazen cilinder, maar de buisjes zijn gesloten huisjes met een deur die dicht is. Naast de deuren staat een cipres. De sfeer van het kunstwerk wordt bepaald door het geboorteland van de kunstenaar. Geen mens kan zijn oorsprong, zijn wortels verraden zonder zichzelf geweld aan te doen. Herman Andriessen noemde zijn boek over geestelijke begeleiding *Oorspronkelijk bestaan*.⁵ Het leven van een mens en hoe zich dat al of niet heeft ontplooid of is gefrustreerd, is niet los te zien van het hele levensverhaal. Of een mens thuis is geraakt in deze wereld en in deze tijd en wat dat voor hem of haar betekent en betekend heeft en

ook hoe een mens zich verhoudt of verhouden kan tot het levenseinde en welke beelden van sterven en dood hij meedraagt, staat niet los van het hele levensverhaal vanaf zijn oorsprong.

Dit kunstwerk, deze zandloper, bestaat niet uit glazen cilinders waardoor men het zand kan zien lopen. Zelfs voor wie het gevoel heeft dat de tijd hem of haar als zand door de vingers loopt is toch niet te zien hoe snel dat gaat. Niemand kent de einddatum van zijn 'levenstijd' in termen van kalendertijd, tenzij de dag van het laatste uur in eigen hand is genomen. Maar ook dit is minder simpel dan het klinkt. Niemand weet wanneer de zandloper soms ineens wordt omgekeerd, zoals in het leven van de heer Alleen. Er is wel een verschil met hen die steeds een stukje levensterrein verliezen.

Het is me steeds duidelijker geworden dat in een crisis, niet alleen bij het naderende sterven, maar ook in andere crises, de mens van de kalendertijd (de 'klokkentijd', de 'haasttijd', de 'beheerstijd') belandt in een tijd van chaos, vertraging en terugkeer, van terugkijken. De schrijver A.F.Th. van der Heijden doet dat op een indringende wijze in zijn requiemroman *Tonio*.⁶ Hij gaat na de dood van zijn zoon in meerdere opzichten terug naar het verleden. Wanneer een mens gaat sterven, weet krijgt van het naderende sterven, zijn laatste hoofdstuk van zijn levensboek schrijft, keert hij terug naar huis. De een spreekt daarover en de ander niet. Voor de een is dat ook gemakkelijker dan voor de ander. Wie leven moet en moest met beschadigde herinneringen, met geweldstrauma's die de geestelijke huishouding nog altijd tergen, met wonden die onverzorgd of zelfs niet eens opgemerkt zijn, die zal liever de deur naar de tijd van voorbij dichthouden. Of opent die deur soms even op een kiertje voor wie veilig en vertrouwd is. En soms kan die deur niet dicht worden gehouden en komen er verhalen over zaken waarover nooit werd gepraat. In de voorbije jaren hebben veel oudere mannen mij verteld over hun oorlogservaringen bij bombardementen, in werkkampen,

enzovoort. “Hij sprak er nooit over...”, wordt vaak gezegd. Ook wat niet wordt benoemd kan echter zeer hevig zijn en leven in de binnenwereld, achter de gesloten *inner doors*.

Het treft me vaak hoe de mens in een crisis terugkeert naar huis. Hij of zij vertelt waar hij vandaan komt, over zijn ouderlijk huis en of dat een behouden thuiskomst was, over het vroege verlies van ouders en hoe dat het leven ingrijpend veranderde. Ik hoor juist aan het levenseinde zoveel verhalen over ouders, kinderen, over gedoogde liefdes, over de waarde van levenslange vriendschappen, over mooie reizen en werk dat men graag deed, maar ook over verliezen, over niet erkend zijn, over huiselijk geweld. Sommigen vertellen door het vroege verlies van hun ouders of door een ander groot verlies ook de Almachtige God van hun jeugd te zijn kwijtgeraakt. Ze zijn zoekers geworden die niet weten of er iemand op hen wacht. Ze verwisselen soms een zeker beeld van de toekomst door een aarzelend beeld van “er zal wel iets...” zijn. Het is jammer als dit te snel wordt geduid met de term ‘ietsisme’. In heel wat levensverhalen is gemis en verlangen te beluisteren.

Het beeld van de zandloper helpt mij om in te zien dat luisteren en present zijn bij mensen in het levenseinde, aandacht betekent voor hun levensverhaal, niet alleen voor de feiten, maar vooral ook voor de beleving en de betekenis. In anamnese en zorgplan staan wel de feiten, zoals ongehuwd, gehuwd, geen contact met de kinderen, kinderloos, griffier geweest, geboren in Istanboel, maar daarmee is nog niets bekend over de beleving en de betekenis. Welke waarde geeft iemand zelf aan zijn of haar leven en hoe is dat leven verlopen en hoe heeft hij of zij daar zelf regie aan kunnen geven? Het beeld van de zandloper helpt mij ook om een onderscheid te maken in de tijdsbeleving. De wereld van de zorgverlener en ook van veel naasten en bezoekers is die van gehaast en druk zijn. Zieken, stervenden en rouwenden verstoren onze agenda's, schrijft Grunberg.⁷ Hij legt de vinger op de zere plek. Ziek zijn en sterven kosten tijd en duren soms lang. In de stervenstijd is er een

spanning tussen de ‘haasttijd’ en de ‘slakkentijd’,⁸ een heen en weer geslingerd worden tussen vlug en langzaam. “Toch nog snel”, hoor ik vaak van mensen kort na iemands laatste avond, mensen die een uur ervoor nog zeiden dat het zo lang duurde. Veel vragen komen op tijdens het waken. Vragen als “hoe lang duurt het nog?” of de opmerking dat moeder dit niet zo had gewild, duiden op deze vertraging en op onmacht. Zorgverleners zouden geoefend moeten worden in de competentie om te gaan met momenten van onmacht. Veel zorgverleners en ook vrijwilligers zijn hierin trouwens bekwaamer dan veelal wordt onderkend. Oefenen bestaat er dan ook in om de overstap te maken van onbewust naar een bewuste bekwaamheid. Deze bewuste aandacht kan leiden tot het besef dat niets doen soms ‘het meeste doet’.

THUIS KOMEN IS AFSCHEID NEMEN

Het sterven is ook te beschrijven als een steeds meer naar binnen keren, een thuiskomen in zichzelf. Het is memoreren, mijmeren en bij zichzelf zijn. Het is zich terugtrekken uit de wereld met haar vier grote zingevingsgebieden: die van relaties en intimiteit, die van al of niet betaalde arbeid, die van recreatie en ontspanning en die van de levensbeschouwing. Iedereen woont en leeft op zijn eigen wijze in deze vier gebieden en iedereen heeft er zijn eigen spiritualiteit of is die nog aan het ontwikkelen.

Als de dood midden in het leven komt, kan er heel wat zijn om afscheid van te moeten nemen, zoals voor Nina, 38 jaar. Alleen, zonder hulp van de vader, had zij haar tweeling het niet eenvoudige leven ingeleid en daarin begeleid. Ze waren acht jaar toen zij aan hen vertelde “dat de dokters mama niet meer beter konden maken en dat mama doodging”. Dit gesprek is onvergetelijk voor mij. Het scherpte mijn bewustzijn aan dat aanwezig mogen zijn bij het sterven van een medemens ook betekent in de intimiteit van een ander toegelaten te worden. Ik zie mezelf als een

vreemde die voor even een ‘veilige, vertrouwde vreemde’ kan worden, een ‘v v v’er’. Met de woorden van Manu Keirse is het steeds weer “aarzelen aan de deur”.⁹ Mag ik wel aan boord komen en waar mag ik dan zitten en waar niet? Ik kom in het huis van de ander, ook al is die ander niet in zijn eigen woning.

Ik dacht ook aan Karel, wiens jonge echtgenote stierf in Cadenza. Ik was onder de indruk van de steun die hij van zijn collega’s op het werk ontving. Velen waren op de dag van de uitvaart aanwezig. Hij was een voorbeeld van iemand die ook een thuis vond op zijn werk. Wie nog midden in het arbeidsproces staat moet vaak ook afscheid nemen van dat werk en collega’s. Regelmatig zie ik hoe collega’s steun verlenen en ook geschokt zijn om het verlies van een van hen. Ook voor hen is het een confrontatie met de eendigheid. Vaak worden er zin- en levensvragen losgemaakt. Het geloof in het maakbare leven wordt aan het wankelen gebracht. Waarden worden herzien. De nadruk komt soms meer op het ‘hier en nu’ te liggen en minder op ‘later’. Anderen vertellen me van hun tweede leven in een volkstuin, op een camping waar ze al jaren staan, waar ze zich thuis voelen en een eigen vriendenkring hebben opgebouwd.

Naasten zijn ten tijde van het sterven van een dierbare nog nauwelijks of niet in staat na te denken over het besteden van wat ‘de tijd die vrijkomt’ heet. Het wordt vaak allereerst een lege tijd en een thuiskomen in een leeg huis. Voor hen heeft een behouden thuiskomst een geheel andere kleur. Die kleur wordt mede gevormd door de beelden die zich in de laatste weken, dagen en uren hebben gevestigd in het huis van de herinnering.

Thuis komen en afscheid nemen zijn zeer intense levenservaringen. Ze zijn intenser naarmate we meer getroffen worden in het centrum van wie we zijn, onze identiteit. Met de treffende titel van Arthur Polspoel spreek ik graag over “wenen om het verloren ik”.¹⁰ Ik raak mezelf kwijt. Het is me opgevallen dat ook de naasten bij het levenseinde op ‘alert’ staan. Ze registreren veel en slaan dat op in hun

innerlijk. Als het stiller en leger wordt en het gemis niet minder maar meer, dan spoelen ze de film vaak terug. Wanneer er zich een ander sterven in de naaste kring voordoet, komen de opgeslagen beelden terug. Dit besef inspireert mij om wat ik kan bijdragen aan een goed afscheid zo zorgvuldig mogelijk te doen. Het stimuleert mij om samen te werken met alle andere betrokkenen in het hospice: samen voortdurend oog hebben voor een sfeer van openheid, welkom, hartelijkheid, laagdrempeligheid, gastvrijheid en ook gezelligheid, zodat gasten en naasten zich welkom voelen en soms zelfs zeggen: “Je kunt hier ook over de moeilijke dingen die zo beladen zijn gewoon praten.” De meeste mensen gaan hier dood, maar nog meer mensen leven hier tot het einde toe.

IK HEB ALTIJD GELOOFD

Een 93-jarige vrouw in het hospice, vol met heimwee naar huis, is onrustig. Ze heeft een longziekte, is sterk vermaerd en haar krachten nemen af. De dokter heeft met haar gesproken over haar angst om te stikken en wat er gedaan kan worden om haar lijden te verlichten. Ze heeft het sacrament van de zieken ontvangen in het bijzijn van haar man en familie. Ze lijkt haar situatie open onder ogen te zien en ze heeft nog geregeld wat ze kan regelen, zoals een koor dat de oude gezangen van haar katholieke geestelijke thuis kan zingen, in het bijzonder het *requiem* en het *in paradisum*. Het lijkt dat het voor haar helder is waar haar laatste thuiskomst is wanneer haar ogen, de luiken van haar huis, zijn gesloten. Het lijkt helder, maar de verpleegkundigen en de familie nemen een toenemende onrust waar. Ze is dan al enkele weken in het hospice. Op een ochtend dat haar man naar zijn vogels thuis is en ik alleen met haar kan spreken, blijkt dat haar onrust gaat over haar twijfels over wat ze altijd, zoals ze zegt, heeft geloofd. “Is er wel een hemel... is er wel een leven na de dood...?” Ze heeft dit ook tegen haar kinderen gezegd maar die hadden, in verlegenheid

en verwarring gebracht, gezegd: “Daar moet je niet over piekeren, moeder, je ouders staan al op je te wachten en je overleden zussen en broers...” Maar hoe lief ook bedoeld, dit had haar niet gerustgesteld. Haar heimwee en haar twijfels over deze laatste vragen waarop niemand een bewijsbaar antwoord heeft, waren de bronnen van haar onrust. Zij die alles altijd onder regie had, was nu in een gebied van tastend geloven, tastend vertrouwen. Haar onrust vroeg om herkenning en erkenning.

Die onrust moest niet bestreden worden, maar aanvaard. Ik schreef na het gesprek met haar een gebed waarin ik verwoordde wat ze van huis uit altijd had geloofd en wat nu haar verdriet en twijfel was. Beide mochten er zijn. Ik keek met haar naar een foto van een fragiel kind dat tegen een reusachtig grote steen aanleunt. Die steen lijkt hem bijna te vermorzelen. De erkenning van haar verdriet en haar twijfel verminderde de onrust en de angst. Ze vocht niet meer tegen de steen, maar kon er meer tegen aanleunen. De kinderen en haar man met wie ik dit later op de dag deelde, maakten een afdruk van de tekst met grote letters. Ze lazen haar deze voor in de avonden tot aan de ochtend van haar sterven. Ze vroegen om die tekst ook bij de uitvaart voor te lezen, omdat zij en moeder er steun in hadden gevonden.

Nu ik niet meer in mijn huis kan zijn.

Nu ik hier moet zijn.

Nu ik aan het einde van mijn lange leven kom.

Nu ik ga over een onbekende weg.

Ik weet niet wat er komt en hoe het zal zijn.

Ik heb altijd geloofd dat u de weg bent.

Ik heb altijd geloofd dat u onze bestemming bent.

Niemand weet hoe.

Niemand heeft u ooit gezien.

Mijn weg is als in de mist.

Ik zie haar niet maar ze is er wel.

Ik bid tot u.

Heer ik geloof, vul mijn ongeloof aan.
Vorm mijn onrust om tot innerlijke vrede.
U zult mij aanvaarden met mijn onrust en mijn geloof.

Ik kies ervoor om met dit verhaal en gedicht te besluiten en niet met een algemeen betoog over het laatste thuiskomen. Ook hier treft me vaak een eigen persoonlijke toonzetting met telkens wisselende noten en sleutels. Er zijn tal van laatste levensvragen op het einde, die ik graag openhoud.

TOT SLOT

Om thuis te komen in het eigen levenslied is tijd nodig, om zich te verbinden met wie je bent van huis uit.

LITERATUUR

- H. Andriessen, *Oorspronkelijk bestaan. Geestelijke begeleiding in onze tijd*. Baarn: Gooi & Sticht 1996.
- M. van den Berg, *Vorbij het einde*. Kampen: Ten Have 2006, 2de druk.
- M. van den Berg, *Rouwen in de tijd*. Kampen: Ten Have 2011, 3de druk.
- A. Grunberg, *Met huid en haar*. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar 2011.
- A.F.Th. van der Heijden, *Tonio. Een requiemroman*. Amsterdam: De Bezige Bij 2011.
- M. Keirse, *Aarzelen aan de deur*. Leuven: Acco 1998.
- N. Matsier, *Gesloten huis*. Amsterdam: De Bezige Bij 1994.
- K. Meertens, *De meeste mensen gaan hier dood*. Amsterdam: Uitgeverij Balans 2011.
- A. Polspoel, *Wenen om het verloren ik*. Kampen: Kok 2003, 9de druk.

NOTEN

- 1 Meertens (2011).
- 2 Van den Berg (2006).
- 3 Matsier (1994).
- 4 Guido Orsetti, zie www.orsetti.nl.
- 5 Andriessen (1996).
- 6 Van der Heijden (2011).
- 7 Grunberg (2011).
- 8 Van den Berg (2011).
- 9 Keirse (1998).
- 10 Polspoel (2003).