



SPRINGLEVEND!

Nieuwsbrief - Uitgave winter/lente 2021 - Jaargang 19

Beste Springlevend lezers!

We hebben een ongewoon jaar achter de rug, met extra uitdagingen voor alle generaties. Wat voorheen gewoon leek blijkt toch niet zo vanzelfsprekend. Misschien dat waarden en waardering wel een nieuwe betekenis beginnen te krijgen. Eén van die waarden betreft familiewaarden...

Familiegevoel heeft te maken met bescherming, herkenning, vriendschap, menselijkheid, geborgenheid, warmte, betrokkenheid, je thuis voelen, kunnen delen, ondersteunen, samen zijn, jezelf mogen zijn. Zonder familiegevoel lijkt de wereld niet goed verder te kunnen...

Familiegevoel

Waar hebben we het eigenlijk over als we het over familie hebben, wie zijn of voelen er als familie? Als we over familie spreken denken we vrijwel meteen aan bloedverwanten en gezinnen. Daar komt je eerste veilige thuis uit voort, althans zo zou het horen te zijn.



Sommige mensen hebben vrienden en vriendinnen voor het leven. Je ziet hen dan in sommige gevallen vaker dan je bloedverwanten en ook de band voelt na al die jaren meer dan vertrouwd. Het heeft alle kenmerken van familie. Vriendschap en familiegevoel, ze zijn één en hetzelfde geworden. Je vindt er bescherming, veiligheid, warmte, begrip en meer.

Soms kan een bedrijf met collega's en de werksfeer als familie aanvoelen, als een warm bad, waar je je prettig bij voelt, thuis voelt, waar soms ook lief en leed gedeeld wordt.

-vervolg op pagina 2-



Springlevend Wereldwacht

Het idee van de Springlevend Wereldwacht is voortgekomen uit de uitwisselingsprojecten tussen jongeren en ouderen. De Springlevend Wereldwacht verzamelt allerlei berichten over ouder worden, uitwisseling tussen generaties, geheugenwerking, gezondheid, hersenonderzoek, sociale aspecten van het ouder worden, bijzondere mensen en bijzondere uitspraken, ouderen en wereldtrends, genetisch onderzoek, bevolkingstrends, ...en meer. Dit alles met de intentie om zo intelligent mogelijk te zijn en te worden terwijl we liefst zo lang mogelijk gelukkig leven. Om wakker, hoopvol en generatief te zijn in de wereld die we met elkaar delen.

Geestelijk en emotioneel voedsel minstens zo belangrijk als fysiek voedsel

Halverwege de jaren tachtig van de vorige eeuw stuitte Dr. David Snowdon op wat hij verwoordde als een onverwachte schatkamer.

-vervolg op pagina 3-

(vervolg van p.1) Familiegevoel

Dat geldt ook voor de sportvereniging of dansclub. Daar kunnen vriendschappen ontstaan die rijk en vertrouwd als familie voelen.

Sommige burens komen veel bij elkaar over de vloer, passen op elkaars huis of kinderen, nemen boodschappen voor elkaar mee. Je kunt er je verhaal kwijt, je zit buiten in de tuin samen een kopje koffie te drinken. Je deelt je zorgen of juist je blijheid. Als je niet beter zou weten, zou je soms denken dat het familieleden zijn.

Dezelfde achtergronden

Mensen van dezelfde achtergrond kunnen elkaar aanspreken als broeder of zuster zonder dat ze directe bloedverwanten zijn. In sommige culturen is het aanspreken van ouderen met tante of oma of opa heel gewoon en kan ook een uiting van respect zijn. Ook generatiegenoten spreken elkaar soms aan met broer of zus. Dat alles terwijl ze helemaal geen bloedverwanten van elkaar zijn.



Ook in Nederland kom je dat tegen. Misschien een paar generaties terug wat vaker dan vandaag de dag, het was niet ongewoon dat je de vrienden van je ouders met tante en oom aansprak. Soms spreken mensen op latere leeftijd, terwijl ze zelf al ruim volwassen zijn, deze mensen nog steeds aan met oom of tante.

Wat is dan de essentie van familie?

Familie geeft een veilige omstandigheid waar je je goed in voelt, waar je je vrij voelt, waar je ten volle kunt zijn wie je bedoeld bent om te zijn.

Je kunt er groeien, je mag fouten maken waar je niet op wordt afgerekend, je leert er nieuwe dingen en je oefent er je menselijkheid.

Dat kunnen veel meer omstandigheden zijn dan alleen je geboren familie, want ook zelf gekozen familie kan als echte familie voor je zijn.

Als je als stiefzoon of stiefdochter opgroeit kunnen alle gezinsleden ook als familie voelen. Hetzelfde geldt als je bijvoorbeeld geadopteerd bent. Het gaat om die basisaspecten als liefde, veiligheid, kunnen leren, van alles kunnen winnen in dit leven, voor je eigen gekozen pad, voor je eigen gekozen leven.

Je familie, daar word je in geboren, maar gedurende je leven kies je om te leven, zoals het bij jou past, met als onderdeel daarvan je familiegevoel met anderen.

Familie en de wereld



Om de wereld als één familie te zien vraagt het om onzelfzuchtigheid. Gun je een ander de veiligheid die je zelf geniet?

Waarom zorgen we niet voor dieren, voor de bomen, voor het water, voor de lucht alsof het leden van onze familie zijn, waar we alles dat de planeet geeft met elkaar delen?

Familiezin

Als je bijvoorbeeld in Wolters' Woordenboek kijkt staat er bij familie:

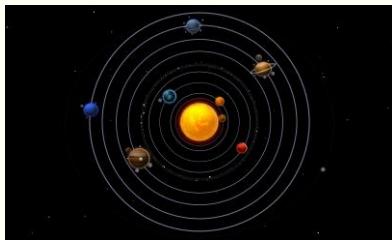
- 1) de gezamenlijke bloedverwanten
- 2a) groep aan elkaar verwante personen die dezelfde naam dragen
- 2b) groep van samenhangende orden of congregaties
- 2c) geestverwante groepering
- 3) huisgezin

(vervolg van p.2) Familiegevoel

4) (biologie) onderdeel van een orde bestaande uit één of meer geslachten (bijv. de familie der katachtigen)



Familie heeft te maken met genen en bloedverwantschap. Maar familie heeft ook te maken met groepen mensen die zich als familie gedragen, of met elkaar een gevoel van familiezin hebben. Niet alleen mensen, ook dieren vormen families, zelfs planten en misschien zelfs wel planeten vormen families. Het is een natuurlijk fenomeen.



Woordenboek clause 2c spreekt over geestverwante mensen. Het lijkt aan te sluiten op het centrale thema hier, om elkaar, als mensheid, als leden van één stam te zien. De wereld is 'globaal gegaan', we wonen niet meer alleen in dorpen, steden of landen. We bewonen met z'n allen de wereld die we tot één grote samenleving hebben gemaakt.

Daarbinnen is er geen één zoals jij op deze planeet. Dat is een waarheid die tegenstellingen, leeftijden en generaties overstijgt...

(vervolg van p.1) Springlevend Wereldwacht

Het waren de historische archieven van de nonnen van de school van Notre Dame, in een klooster, in Minnesota in de Verenigde Staten. David Snowdon was van huis uit epidemioloog en hij wilde de nonnengemeenschap bestuderen om meer over het verouderingsproces te weten te komen. Nonnen, maar ook andere religieuze gemeenschappen, vormen een ideale doelgroep omdat alle leden redelijk op dezelfde manier leven, gedurende meerdere jaren en omdat er veel wordt gedocumenteerd.

David Snowdon zag in die schatkamer dat de historische archieven van het klooster een netjes geordend geheel omvatte van foto's, autobiografieën, en andere gedetailleerde verslagen van de nonnen in het klooster, van hun kindertijd tot in de late volwassenheid. Het stelde hem in staat om, terwijl hij de nonnen tijdens hun leven nu volgde, tegelijkertijd terug te kijken in studiegegevens die in sommige gevallen tachtig jaar teruggingen. Hij volgde gedurende 15 jaar ruim 600 nonnen en deze intensieve studie bracht veel nuttige onderzoeksrichtingen voort. Hij publiceerde erover in 2001 en volgens zijn onderzoek werd o.a. geconcludeerd dat hoewel ouder worden onvermijdbaar is, Alzheimer dat misschien niet is.

Er zijn wetenschappelijk vermoede fysieke aspecten die ten grondslag liggen aan Alzheimer, maar de studie onder de nonnen wijst ook nadrukkelijk op gedrag,

omgeving, emoties en andere beïnvloedbare factoren die een effect kunnen hebben op de mate van vatbaarheid voor deze aandoening.

Het onderzoek heeft aangetoond dat er een verband lijkt te bestaan tussen voeding, zowel fysiek als geestelijk, en het ontstaan van dementie. De nonnen hielden er een opvallend actief en sociaal leven op na. In het onderzoek kwam ook naar voren dat emotionele expressie bepalend kan zijn voor geestelijke gezondheid tot op hoge leeftijd.

In het afsluitende hoofdstuk van het boekje 'Gezegende ouderdom' schrijft David Snowdon: 'We betreden waarlijk onbekend gebied, maar ik ben steeds hoopvoller gestemd over hetgeen we daar zullen aantreffen. De Nonnenstudie draait uiteraard om het onbekende, en we zijn van plan ons daartoe te beperken.'

Bron: 'Gezegende ouderdom' van David Snowdon uit 2001



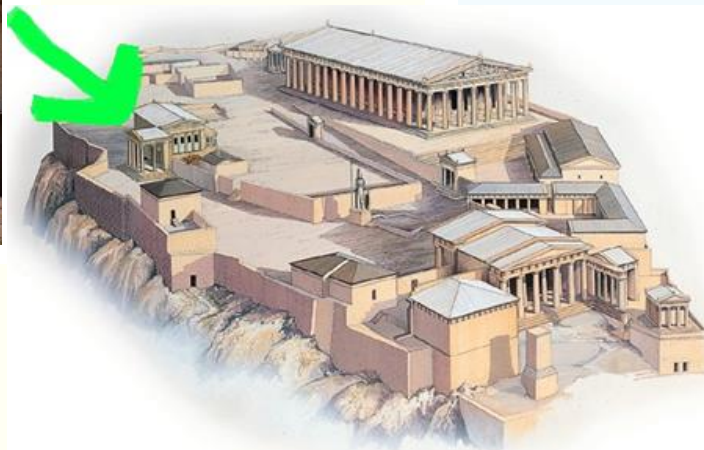
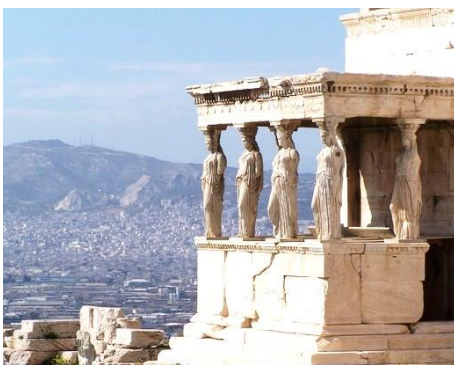
Het Nieuwe in het Oude

Vorig jaar (2020) verscheen er een nieuwe ontdekking van de jonge archeoloog Janric van Rookhuijzen in de National Geographic omtrent de ons allen welbekende berg de Akropolis. Bovenop de berg de Akropolis in de Griekse hoofdstad Athene staat het grote bouwwerk met de vele zuilen, 8 aan de korte zijde en 17 aan beide zijanten (46 in totaal).



Deze enorme indrukwekkende tempel bepaalt het gezicht van de Akropolis en wordt van oudsher geassocieerd met de Griekse godin Athena. Zij is de beschermvrouwe van de Grieken. Haar nalatenschap van Wijsheid en Macht is zowel symbolisch als materieel gezeteld op de Acropolis in het Parthenon (*de tempel gewijd aan Athena*).

En precies daarover handelt Janric zijn ontdekking. Eeuwenlang hebben historici en de gewone man in de straat aangenomen, dat de grote tempel het Parthenon is. ECHTER..... uit het archeologisch onderzoek van Janric blijkt nu, dat het echte Parthenon deel is van de veel kleinere, meer verfijnde en ingenieus ontworpen tempel Erechtheion. Deze is gelegen langs de kolossale tempel.



Vele mensen hebben, door de jaren heen, vol ontzag en diep onder de indruk opgekeken naar de magistrale uitstraling van het grote bouwwerk op de Akropolis, dat weliswaar een pracht en praalstuk is midden op een historisch belangrijke locatie, maar bij nader inzien niet die oorspronkelijke heilige schatkamer van Athena.

Het interessante is dat deze ontdekking, over zo'n betekenisvolle plek uit het verre verleden, zo lijkt te passen in onze huidige tijd. Een tijd die soms 'op zijn kop lijkt te staan' door de snelheid waarmee een grote hoeveelheid gebeurtenissen en ongekende veranderingen elkaar opvolgen.

Want ook deze ontdekking confronteert ons met nieuwe feiten die oude waarheden in een ander daglicht stellen en ons uitnodigen die oude waarheden vanuit een andere optiek opnieuw te bezien.

Dit vermogen van de mens, om nieuwe inzichten te blijven spiegelen aan wat er aan vooraf is gegaan, is wat het oude zo waardevol maakt. Want het laat zien waar we als mensheid door beïnvloed, mee verbonden of zelfs mee belast zijn geweest voordat we op dit punt aankwamen. Het laat de weg zien die we hebben afge-

legd, maar ook nog hebben te gaan.

Springlevend bijeekkomsten

De wereld ontkomt op dit moment niet aan de beperkingen die met een pandemie samengaan. Ook Springlevend probeert zo goed mogelijk mee te bewegen en te zoeken naar wat mogelijk is. Gelukkig hebben we in het afgelopen half jaar in kleinere groepjes thema's kunnen uitdiepen. Van één van de bijeenkomsten vind je hierbij een uittreksel van de hand-out:

**Extract uit de hand-out van:
'Successen boeken'
(workshop 16 november
2020)**

*Ieder mens wil
vanzelfsprekend succes
hebben in haar of zijn leven.
Dat is een volkomen
natuurlijke behoefte. De vraag
is vervolgens wat we onder
succes verstaan...*

Als je erbij stil staat is geboren worden een enorme prestatie. Je bent eerst negen maanden in een intens vormend proces geweest in de baarmoeder. Eerst was er niets, toen een conceptie en alles wat zich daarna ontfouwt is succes op succes.

Alles wordt gevormd en op elkaar afgesteld. Dan is het vaak ook nog een hele kunst om geboren te worden. Je komt naar buiten, je moet zelfs naar buiten, neemt je eerste hap adem en je bent er, in een compleet lichaam dat af is, alles is er in het klein. Je komt ter wereld als een enorme succesprestatie. Wat er ook verder in je leven

gebeurt, je bent al een succes omdat je geboren bent.

*Op welke manieren kun je
daar de rest van je leven meer
successen aan toevoegen...*

Het feit dat je geboren bent is dus de start van je succes.

Maar succes is ook goed over jezelf denken. Succes is ook goed over anderen denken, zeker over diegenen die dicht bij je staan en/of die je persoonlijk kent. Succes is vertrouwen hebben, vertrouwen geven en zelfvertrouwen bouwen.

Succes is in elke dag een succesje kunnen zien, al is de dag nog zo beroerd verlopen. En als je kunt elke dag, aan het eind van de dag, een succesje benoemen. Soms zijn die wat groter, soms zijn die wat kleiner, maar dan heb je na een jaar 365 successen in je schatkist en na tien jaar 3650 successen. Is dat niet een enorme buffer voor als het wat tegen zit, als het even niet loopt zoals je gehoopt had of als een ander je onrecht heeft aangedaan? Een beetje tegenslag weegt niet op tegen die meer dan 3.000 successen. Dat is een voorbeeld van succes dat niemand je kan afnemen.

Vooraf ook belangrijk naarmate je ouder wordt, als je wat meer ongemakken of ziektes kan krijgen in het fysieke deel van je leven, is die buffer van succes zo vitaal. Natuurlijk is het soms moeilijk, en soms kan het behoorlijk zwaar zijn, maar die duizenden successen zullen het altijd helpen iets lichter te maken...

...de vraag die hier bij hoort is in hoeverre dan jouw succes afhangt van dat van anderen. Wat je als uitgangspunt kunt nemen is dat:

1. Jouw succes door niemand is te stoppen of af te nemen. Dit gaat over het succes van stukje bij beetje uitvinden wie je bent.
2. We leven in een wereld waarin we totaal afhankelijk zijn van elkaars successen.

Het mooie hiervan is dat het niet het één of het ander is, het is niet los te zien van elkaar, maar er is ook geen wederzijdse dominantie. Het lijkt erop alsof het fifty-fifty is. Geen ander kan jou het recht ontnemen om te benoemen wat succes voor je is en wat niet. Maar tevens beïnvloeden we elkaar voortdurend en zijn we van elkaar afhankelijk voor het welzijn van de planeet en het succesvol samenleven met elkaar.

... Er is een ander en minstens zo belangrijk aspect van succes en dat is het succes van wat je hebt nagelaten:

- ❖ wat je niet hebt gedaan
- ❖ wat je niet hebt verpest
- ❖ waar je geen oordeel hebt geveld
- ❖ waar je een ander de ruimte hebt gegeven om het succes te behalen dat bij dat leven hoort...

Als het je lukt om samen met anderen successen uit te bouwen geeft het extra rijkdom en succes aan allen die dat betreft. Je kunt daarmee succes verder laten reiken dan alleen jezelf...



Springlevend Wereldwacht

Hoe beter te denken

In juli van het afgelopen jaar verscheen er een artikel in het magazine 'Alzheimer & Dementia'. Tijdens een onderzoek van het universiteitscollege in London werden ruim 300 mensen van 55 jaar en ouder gedurende een periode van 2 jaar gevolgd. Zij werden gedurende deze periode bevraagd over repetitief negatief denken t.a.v. de toekomst of in relatie tot gebeurtenissen die in het verleden hebben plaats gevonden. De hoofdonderzoekster legt uit dat het bekend is dat depressie en angst risicofactoren



kunnen vormen voor het ontstaan van de ziekte van Alzheimer, maar dat hun onderzoeksresultaat tevens aangaf dat mensen met regelmatig terugkerende negatieve denkpatronen meer risico lopen op afname van hun geheugenwerking.

(Bron o.a Medisch dossier online)

Springlevend Agenda

**Maart 2021
in Leiden een bijeenkomst
met de titel:**

'De caleidoscoop van leven'



Donateurs

We zijn als stichting mede afhankelijk van de enthousiaste inbreng van vrijwilligers en de giften van particuliere donateurs, bedrijven en vermogensfondsen. Het geeft ons een extra steun in de rug om het belang van menselijkheid te blijven benadrukken. We willen langs deze weg alle donateurs bedanken voor de jarenlange trouwe steun.

Wilt u bijdragen dan kunt u uw donatie storten op *ING rekening*:

NL47INGB0007409198 t.n.v. Stichting Springlevend

U ontvangt dan onze nieuwsbrief met de laatste Springlevend ontwikkelingen.

Voor een uitgebreider overzicht verwijzen we u naar onze website:

<https://stichtingspringlevend.company/>

Stichting Springlevend is in 2001 opgericht en is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Donaties zijn als giften aftrekbaar voor de inkomstenbelasting.

Redactie Springlevend magazine: Sasja Cornelissen, Otto Bignell

Email: stichtingspringlevend@gmail.com

