

de Uitdienstbode

PERIODIEK VOOR DE LEDEN VAN DE KRING UVA-SENIOREN VAN DE UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM



SENIOREN OP EXCURSIE

DE STUDIO, NEMO SCIENCE MUSEUM, 27 AUGUSTUS 2024

Menno Polak

De pensionado achter de geraniums

Een concept-artikeltje met deze titel staat al een paar jaar op mijn telefoon. Dat stukje laat ik voor wat het is. Want ik weet nu waarom deze twee clichés over het gepensioneerde bestaan mij zo ergeren. Nu, dat wil zeggen sinds de lezing *Voorwaarts verouderen* van Richard Ridderinkhof tijdens de zomerexcursie naar het Marineterrein. In de dependance van het Nemo Science Museum, De Studio, bezochten de leden van de Kring UvA-Senioren na de lezing de tentoonstelling *Living Looonger*.

Zelfspot

Achter de geraniums zitten is een uitdrukking die alleen in het Nederlands voorkomt, en alleen als ontken-

ning: *niet* achter de geraniums. Dat betekent: wij zitten niet stil, hoor! En pensionado gebruiken we ironisch om hetzelfde te zeggen: wij hoeven niets, maar intussen ... We zeggen niet gewoon 'met pensioen' of 'gepensionoerd', maar 'pensionado', om ons te onderscheiden van de ouderen die de winter in een Spaanse badplaats doorbrengen.

Waarom toch deze tot cliché verworpen zelfspot? Waarom claimen we eigenlijk niet het recht om te doen wat we willen, zoals thuis niets doen, boek lezen, muziek luisteren, beetje rommelen, beetje opruimen, voor mijn part: achter de geraniums zitten. Waarom toch die dubbele bodem?

Seniorisme

Die zelfspot, zegt Richard Ridderinkhof in zijn lezing, is het gevolg van discriminatie. Hij is psycholoog, UvA-hoogleraar gespecialiseerd in veroudering ('Action, Agility & Aging



Richard Ridderinkhof

geriater Robert N. Butler en gedefinieerd als "a process of systematic stereotyping and discrimination against people because they are old."

Ridderinkhof stelt deze vorm van discriminatie, in navolging van Butler, gelijk aan racisme en seksisme. Net als bij racisme of seksisme wordt een stereotype gecreëerd dat vervolgens op een hele groep wordt toegepast (vrouwen zijn zwak, emotioneel, empathisch; zwarten zijn atletisch, muzikaal; joden zijn geldbelust, handig, wijs; homo's zijn zachtaardig, onhandig, vrouwelijk). We weten dat dit allemaal niet waar is, in elk geval niet voor alle vrouwen, zwarten, joden en homo's. Het is ook niet voor alle vrouwen, zwarten, joden en homo's ónwaar.

Waarom toch deze tot cliché verworpen zelfspot?

Science' volgens zijn website). Hij is niet alleen wetenschapper maar de laatste jaren ook activist, activist tegen seniorisme. En die zelfspot gebruiken we om ons te wapenen tegen datzelfde seniorisme. Seniorisme is zijn vertaling van 'ageism', in 1969 voor het eerst beschreven door de Amerikaanse

Excursie naar De Studio, Nemo Science Museum door Menno Polak	1
Margot las over de kunst van het ouder worden door Margot Taal	3
In memoriam Dorothée te Riele door Ruud Bleijerveld	4
Lang leve de Kring UvA-senioren door Hans de Vries	5
Een prettig gesprek door Henriette Ritter	6
Fotorubriek door John Kleinen	9
De geschiedenis van een naambord door Frans Thissen	10
UvA-Erfgoed door Marian Schilder	11
Mededeling van het bestuur	12
Verslag van de lezing van Jaap Kooijman door Agnes Schreiner	13
Van de redactie door Agnes Schreiner	14
Het getal door Bea Krenn	15
Verslag van de lezing van Lucia Talamini door Jan Simons	16
UvA-nieuws /Agenda/Colofon	17

Gemiddelde

Hetzelfde geldt voor ouderen. Ik hoef in dit blad niet uit te leggen wat zoal de ongemakken zijn waar veel ouderen last van hebben. Maar, is de stelling van Ridderinkhof, het stereotype is dat *alle* ouderen van *al* deze verschijnselen last hebben. Het tegendeel is waar. Hoe ouder een groep mensen is, hoe gevarieerder hun levens geweest zijn, zowel in fysieke als in mentale zin. En dus ook, hoe groter de variatie aan kwalen en aan de heftigheid daarvan. Een voorbeeld: een jaar of tien geleden lag mijn moeder, behoorlijk dement, met een gebroken heup in het ziekenhuis. Een verpleegster boog zich over haar heen en riep: “MEVROUW POLAK, UW MEDICIJNEN!” Waarop mijn moeder antwoordde: “U hoeft niet zo te schreeuwen, ik hoor het heus wel.” Twee uit drie: dement, gebroken heup, maar niet doof.

Als wat gemiddeld veel voorkomt het stereotype van senioren wordt, is sprake van seniorisme. Ridderinkhof somde de dramatische gevolgen op: “het verkort levens, het belemmert herstel, het ontlokt een ongezonde leefstijl, het vermindert de fysieke en de mentale gezondheid, het versnelt cognitieve achteruitgang, het verergert eenzaamheid en sociaal isolement, het vermindert de kwaliteit van en de zin in het leven.” Een voorbeeld: als in de gezondheidszorg de focus ligt op



Foto rechts: Menno Polak



Beelden van de tentoonstelling Living Loonger in De Studio, dependance van het Nemo Science Museum

Seniorisme



achteruitgang, kunnen klachten soms onterecht worden toegeschreven aan iemands leeftijd. Dit kan tot onderbehandeling van behandelbare klachten leiden.

Seniorisme is niet meer en niet minder dan discriminatie

Onrecht

Tegen seniorisme moet gestreden worden, vindt Ridderinkhof. Ouderen wordt onrecht aangedaan als zij niet beoordeeld worden op hun individuele vermogens, maar op basis van het stereotype. Ze krijgen geen werk meer, ze kunnen niet meer volwaardig aan

de samenleving deelnemen, ze worden niet meer serieus genomen, want ouderen zijn allemaal ... (vul maar in). Seniorisme, meent Ridderinkhof wordt vaak beschouwd als onschuldig en grappig, maar het is niet meer en niet minder dan discriminatie.

En net als andere gediscrimineerde groepen benadrukken we onze ouderdomskwalen (onze 'seniorenmomentjes') voortdurend zelf. In feite internaliseren we het stereotype dat van ons bestaat, en dat ons maatschappelijk functioneren in de weg staat. In mijn woorden, niet die van Ridderinkhof: we zijn (ha, ha) pensio-nado's en wij zitten heus niet achter de geraniums. Stel je voor! Wij gaan eindelijk dat onderzoek afmaken, dat boek schrijven, dat instrument goed leren bespelen, want wij zullen wel eens aantonen dat wij niet oud en sukkelig zijn. Wij kunnen nog mee! Vermoeiend allemaal. Juist als we niets meer hoeven te bewijzen, vinden ouderen zelf dat ze zich moeten waarmaken. Het is geïnternaliseerd seniorisme.

Richard Ridderinkhof is zijn wetenschappelijke carrière begonnen als onderzoeker van de cognitieve neurowetenschappelijke aspecten van het ouder worden. Hoewel er op dat terrein wel voortgang geboekt werd, was hem dat niet genoeg en is hij zich meer gaan toelagen op sociologisch en sociaalpsychologisch onderzoek naar veroudering. Uiteindelijk heeft hij zich, tot zijn eigen verbazing, ontwikkeld tot activist tegen seniorisme.

Roest

In zijn lezing besteedde hij ook aandacht aan de neurobiologische en cognitieve aspecten van veroudering. Eén sprekend voorbeeld op microniveau is de invloed van zuurstof, dat roest (oxidatie) in het lichaam veroorzaakt. Weliswaar wordt dat bij jonge mensen bijna helemaal door reparatiemechanismen hersteld, maar niet helemaal. En daarin zit de crux, want in de volgende fase wordt van het niet helemaal herstelde geheel, weer een klein stukje niet hersteld, en zo verder. Dát is veroudering. We kennen allemaal de verschijnselen die horen bij cognitieve achteruitgang: zoals een slechter werkend geheugen of verminderde flexibiliteit. Mij vielen er in Ridderinkhofs verhaal vooral twee op: het verlies van zelfvertrouwen (als autonome factor naast zelfregulering) en van oriëntatievermogen. Dat laatste niet alleen ruimtelijk, maar ook in de tijd, in de context en in de 'autobiografische ruimte'. Beide verschijnselen

worden zwaar ondersteund door de prefrontale cortex, het deel van de hersenen dat het laatst aangelegd wordt, maar ook eerst weer slinkt. Deze vormen van achteruitgang

Hoe ouder een groep mensen is, hoe gevarieerder hun levens geweest zijn

komen bij ouderen veel voor maar, zoals gezegd, de verschillen tussen individuele ouderen zijn groot en veel belangrijker.

-isme

Zonder Ridderinkhof te willen tegen spreken, komen toch een paar gedachten bij mij op. Er is ook 'ablism' of 'ableism', vertaald als 'validisme', discriminatie van mindervaliden: alsof

bijvoorbeeld iemand die in een rolstoel zit, geestelijk onvolwaardig zou zijn. Er is ook 'teenism', alsof alle tieners op een fatbike zitten, en nooit een boek lezen! Dat is allemaal discriminatie en onverdiend, maar allemaal niet nieuw. Ik denk niet dat mensen gevoeliger zijn geworden voor discriminatie. Maar ze zijn zich er misschien wel meer dan vroeger van bewust dat ze zich ertegen kunnen verzetten en dat ze voor hun verzet gehoor kunnen vinden.

Het ouder worden is een onderwerp dat niet alleen bij mij maar zeker ook bij anderen in onze kring aanslaat. De tentoonstelling *Living loonger* werd dan ook door velen bezocht, maar al snel trokken de drankjes en de bitterballen sterker en werd het toch nog gezellig. ■

richardridderinkhof.nl/seniorisme-in-de-samenleving

seniorisme.nl

decorrespondent.nl/richardridderinkhof



MARGOT LAS OVER DE KUNST VAN HET OUDER WORDEN

◆ Margot Taal

Mijn vorige bijdrage over ouderdom was aan Cicero gewijd. Bij monde van zijn Cato de Oudere beweerde hij dat men de ouderdom met zijn kwalen eenvoudig kan verdragen. Daarover schreef een lezer me: *Ik vroeg me af of Cato's optimistische acceptatie van de ouderdom niet ook iets te maken had met de eenvoud van de toenmalige omstandigheden. Je kon niet tegen beter weten in hopen (of eisen) dat dokters je leven met extra scans, bestraling, dure medicijnen of complexe operaties zouden verlengen. Je moest het gewoon aanvaarden zoals het ging. Zou dat zo zijn? Hadden ouderen toentertijd geen keus? In De kunst van het ouder worden (Dohmen en Baars, 2010) spreken filosofen zich daarover uit.*

Filosofie van de aanvaarding

In de klassieke oudheid was er wel enige medische kennis en er waren wel medicijnen beschikbaar. Maar toenmalige diëten en godenverering boden weinig controle over ziektes, infecties, besmetting of de stapeling van ongemakken die de ouderdom bemoeilijken. De onbeheersbare kanten van het leven moest men maar accepteren. Zo stonden in de oudheid filosofen uit de school van Stoa gelijkmoedigheid voor tegenover alles waar een mens geen zeggenschap over heeft, zoals over gezondheid en de dood. Men had de ouderdom, inclusief kwalen maar te aanvaarden. En ook dat ieders leven eindig is. Ook Epicuristen stonden beheersing, matigheid en gemoedsrust voor. Omdat ze die onontbeerlijk



achten voor het ervaren van geluk, dat centraal staat in hun visie. Angst voor de dood had daar in elk geval geen plaats in. De renaissance-filosoof Michel de Montaigne onderschrijft een overeenkomstig levensmotto: verdraag, lijd en zwijg. Zelf verdroeg hij zijn nierstenen – soms kotsend en krimpand van de pijn – in plaats van zich te verlaten op het kruisdistel- en breukkruidsap van toenmalige artsen. Hij zag daarmee naar

eigen zeggen af van elke valse hoop dat die kruidenmiddeltjes zijn lot een andere wending zouden geven. Ook Ernst Bloch, twintigste eeuw, spreekt in termen van valse hoop. Het vertrouwen van ouderen in medische kunstvaardigheid om hun leven te verlengen leidt volgens hem tot teleurstelling en illusie van een oneindig leven. Er zijn echter ook filosofen die wel hun hoop vestigen op medisch ingrijpen en medische vooruitgang. Zoals de middeleeuwse Marsilio Ficino die medische en astrologische adviezen geeft om ook op hoge leeftijd gezond en sterk te blijven. En een René Descartes, zeventiende eeuw, volgens wie het verval van het lichaam zich niet zou hoeven voordoen als we er geneesmiddelen tegen hadden. ►

Kwaliteit en kwantiteit

Over de tijd heen doen zo te zien beide richtingen zich voor: aanvaarding van aftakeling versus vertrouwen op medisch ingrijpen. Maar zelfs met de huidige stand van de medische kennis en kunde is het effect van ingrijpen van beperkte duur. Ook nu nog heeft de mens beperkt zeggenschap over dood en leven. Volgens de eenentwintigste-eeuwse publieksfilosoof en medisch deskundige Marli Huijer schuift ingrijpend medisch handelen betekenisvol sociaal leven naar de achtergrond. Wat ze illustreert aan werk van Simone de Beauvoir die over haar moeder schreef toen die kanker kreeg. Ze werd er medisch voor behandeld, maar leed daar ernstig onder. Al werd haar biologische leven ermee verlengd, concludeert Huijer, haar intense lijden trok een zware wissel op het contact met haar dochters. Huijer waarschuwt ouderen niet alles van medici te verwachten. Alleen, dat oudere patiënten zoveel behandeld worden, ligt niet aan hen alleen. Medisch specialisten willen vaak koste wat het kost behandelen. Waar lang niet iedereen zich tegen durft verzetten, zodat hun kwaliteit van leven aan kwantiteit ondergeschikt raakt.

Acceptatie als levenskunst

Accepteerden oudere filosofen hun ouderdom enkel omdat kwalen toen onbehandelbaar waren? In vergelijking met

medici van vroeger hebben artsen van nu meer zeggenschap over ziektes en het tijdstip van de dood. Wat voor hedendaagse ouderen de noodzaak reduceert om die maar te aanvaarden. Met de huidige stand van de medische kennis en kunde is de vraag niet zozeer óf men zich laat behandelen, maar hoe lang en ook hoe intensief.

Je lot aanvaarden of op medici vertrouwen

De effecten van medisch ingrijpen vervliegen onherroepelijk en bijwerkingen nemen toe. Waardoor de huidige ouderdom alsnog, maar vele jaren later, gaat lijken op die van vroeger tijden. En waardoor ouderen alsnog de feiten onder ogen moeten zien en ouderdom als aanloop moeten accepteren tot de eindigheid.

In mijn vorige bijdragen illustreren een Huijer, een Adler of een Cicero hoe dat ‘accepteren’ niet hetzelfde is als ‘lijdzzaam ondergaan’. En hoe men vorm kan geven aan een voltooid leven. ■

Dohmen, J. en Baars, J. (Red.) (2010). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom.* Amsterdam: Ambo.

Dorothee te Riele **(12 februari 1947 – 1 oktober 2024)**

Op 1 oktober is volstrekt onverwacht ons oud-bestuurslid Dorothee te Riele overleden. In het bestuur van de Kring UvA-senioren was zij een representant van de Faculteit der Geesteswetenschappen, met grote belangstelling voor het functioneren van de universiteit en voor de mensen die daar werken. Een bescheiden bestuurder die het detail in de gaten hield.

De onderlinge verhoudingen hadden haar volledige aandacht. Altijd bereid in te springen als er voorbereidingsproblemen waren. Als vrijwilliger in organisaties in haar woonomgeving maakte zij de grilligheid van de inzet van vrijwilligers mee. Door haar bedachtzame benadering bij het oplossen van problemen had haar omgeving vaak niet door dat er een probleem was geweest. Dorothee had het al opgelost. Het vermijden van conflicten stond bij haar hoog in het vaandel, het bereiken van het doel was primair.

De enige klacht die ik van haar weleens kreeg was dat er wel erg veel activiteiten bij haar belandden. Haar zelfsturende vermogen was echter goed ontwikkeld. Daardoor slaagde zij erin om op



soepele wijze de bij haar terechtgekomen taken tot een goed einde te brengen. En dat deed Dorothee met veel genoegen, gepaard met een grote inzet. De rust die Dorothee tijdens onze bijeenkomsten uitstraalde was het meest kenmerkende van haar optreden. Ook na haar terugtreden als bestuurslid van de Kring zagen wij haar nog regelmatig bij bijeenkomsten, zij had dan wel altijd een bezonnen oordeel over datgene wat bij de bijeenkomst te berde gebracht was. Haar oordeel had vaak een didactische achtergrond. Dat zij een aantal jaren geleden door de Faculteit der Geesteswetenschappen tot docent van het jaar was gekozen, kwam

mede voort uit de synthese van al deze goede eigenschappen en haar kenmerkende onbaatzuchtigheid. Dat zij promoveerde na haar pensionering toont een andere kenmerkende eigenschap: haar doorzettingsvermogen.

Wij zullen Dorothee binnen de Kring UvA-senioren missen.

Ruud Bleijerveld
oud-voorzitter van de Kring UvA-senioren

Kring UvA-senioren, dat klinkt als een hechte groep welberaden mensen op solide basis, maar het is gewoon een verzameling gepensioneerden van wie de meesten een groot deel van hun werkzame leven in dienst waren van de Universiteit van Amsterdam. Het tienjarig bestaan van deze kring is haast ongemerkt voorbijgegaan. Het werd in zeer klein gezelschap gevierd met een taartje. De kring bestaat inmiddels twaalf jaar en telt meer dan vijfhonderd leden. Het lidmaatschap is voorbehouden aan mensen die tot hun pensioen aan de UvA werkzaam waren.

Leden van de Kring UvA-senioren krijgen tienmaal per jaar een uitnodiging in hun mailbox en driemaal per jaar een nieuw nummer van *de Uitdienstbode*. Een slagvaardig bestuur organiseert lezingen en evenementen. Een kundige redactie brengt een professioneel vormgegeven ledenblad uit. Ziedaar wat er in kort bestek over deze kring valt te zeggen. De activiteiten van de kring brengen uiteraard kosten met zich mee. Een kleine twintig jaar geleden kwamen de vakbonden en het College van Bestuur van de UvA overeen om jaarlijks 50.000 euro te reserveren voor seniorenbeleid. Dat geld bleef een aantal jaren op de plank liggen, totdat twaalf jaar geleden van het College het initiatief kwam om dat seniorenbeleid ook echt uit te voeren. Dat leidde in november 2012 tot de oprichting van onze kring. Die kostte aanvankelijk nog niet de helft van het beschikbare bedrag. Wat overbleef stroomde terug in het fonds.

Meer dan vijf jaar lang verliep de financiering rimpelloos. Toen lieten de vakbonden ineens weten dat zij het geld liever aan jonge werknemers wilden besteden dan aan senioren buiten dienst. Zij kortten het budget voor de kring met 20.000 euro. Na overleg verklaarde het College zich garant voor voortzetting van de kringactiviteiten op vertrouwde voet.

Onlangs besloten de vakbonden om helemaal geen geld meer beschikbaar te stellen aan mensen die niet in dienst zijn. Zij hebben de financiering van de kring stopgezet. Dat betekent dat de Kring UvA-senioren voor zijn voortbestaan voortaan is aangewezen op de welwillendheid van het College van Bestuur.

'Stel dat we deze tekst als brief aan het CvB zouden sturen'

Dat is een goed moment om te bedenken wat er op het spel staat. De kring mag zich dan qua leeftijd en ledental hebben bewezen; het is tegelijk ook een kwetsbare club. In een handomdraai trek je de stekker eruit en dat zou nauwelijks in het oog springen. De UvA zou een alleraardigst stuk franje kwijtraken, maar wie zou daarom malen? Er komt geen afvloeiingsregeling aan te pas en zelfs uitschrijving uit het verenigingsregister is niet nodig. Het bijzondere is echter dat de instelling nauwelijks méér moeite hoeft te doen om het voortbestaan van dit gezelschap te waarborgen en zijn activiteiten te blijven faciliteren. Dan kan de verzameling gepensioneerden gebruik blijven maken van de aantrekkelijke mogelijkheid om elkaar te ontmoeten, losjes verbonden te blijven met hun voormalige werkgever en in grote lijnen op de hoogte te blijven van ontwikkelingen aan de universiteit.

Dat de gepensioneerden afkomstig zijn uit alle lagen van de organisatie verleent deze groep extra charme en levendigheid. Het bestuur doet dienst als exclusief evenementenbureau. Met minimale middelen ontwikkelt het voor de leden een gevarieerd programma, per jaar zes lezingen, twee

excursies, een concert en een kerstlunch. Het gaat haast vanzelf om mensen te vinden die voor de Kring UvA-senioren een verhaal willen houden. Veel UvA-medewerkers zijn graag bereid om voor een algemeen ontwikkeld en op de UvA betrokken publiek iets over hun vak te komen vertellen. Acht jaar lang vonden de lezingen plaats in de Academische Club, in de weerschijn van de wetenschap. Sinds het voorjaar van 2022 zijn de senioren welkom in VOX-POP, de creatieve broedplaats van de Faculteit der Geesteswetenschappen op het voormalige Binnengasthuisterrein, nog steeds gelieerd aan de wetenschap.

De excursies zijn zeer in trek. Het aantal deelnemers is beperkt tot veertig à vijftig, en soms moet de helft van de aanmelders worden teleurgesteld. Overall worden de senioren opvallend gastvrij ontvangen. Zij hebben onder andere bezoeken gebracht aan het NIOD, de KNAW, het Amsterdam UMC, de Artisbibliotheek en de Bijzondere Collecties, de laatste twee vallen nu onder het Allard Pierson. Voor de vijftig senioren die daarvoor waren ingeloot was het bezoek aan datacentrum Equinix onvergetelijk. Wandelen langs de cloud, omgeven zijn door onvoorstelbare stromen dataverkeer, alles was er gigantisch.

Het is verleidelijk om nog meer evenementen te noemen, maar nodig is het niet. Beurtelings doen de redactieleden van *de Uitdienstbode* getrouw en gewetensvol verslag van alle activiteiten, zodat de leden die er niet bij konden zijn toch op de hoogte kunnen blijven.

Stel dat we deze tekst als brief aan het CvB zouden sturen, kunnen we dan niet kort concluderen dat een florende seniorenkring de UvA siert en een aantrekkelijk programma voor de leden ervoor zorgt dat zij met zekere trots op hun voormalige werkgever blijven terugblikken? ■

Een bestuurder met een passie voor talen

De tijd voor het gebruikelijke interview voor *de Uitdienstbode* was weer aangebroken, maar deze keer liep ik minder lichtvoetig naar mijn afspraak. Niet dat ik mij niet verheugde op het gesprek met Kees Ostendorf – ik kende hem nog van vroeger – maar ik was nog steeds onder de indruk van de begrafenis van Dorothée te Riele, die ik de dag daarvoor had bijgewoond. Ik moest denken aan het leuke interview dat ik met haar had in maart 2023. Wat bleek zij toen een actieve, springlevende vrouw te zijn; en wat is, denkend aan dat gesprek, haar plotselinge overlijden moeilijk te bevatten.

Omdat Kees dicht bij mij in de buurt woont, kon ik mij niet langdurig overgeven aan mijn sombere bespiegelingen. Toen de voordeur opensprong na mijn belletje, werd ik meteen opgenomen in de sfeer van een gebouw uit de jaren twintig van de vorige eeuw. Ik liep de trappen op van het mooi onderhouden en gerestaureerde trappenhuis en daar stond Kees mij al op te wachten bij de deur van zijn appartement.

Die trappen houden je jong en zo te zien slank, Kees. Volgens het cv dat je mij opstuurde, ben je iets ouder dan ik en vier je binnenkort je tachtigste verjaardag!
“Ja, de grote acht. In januari.”

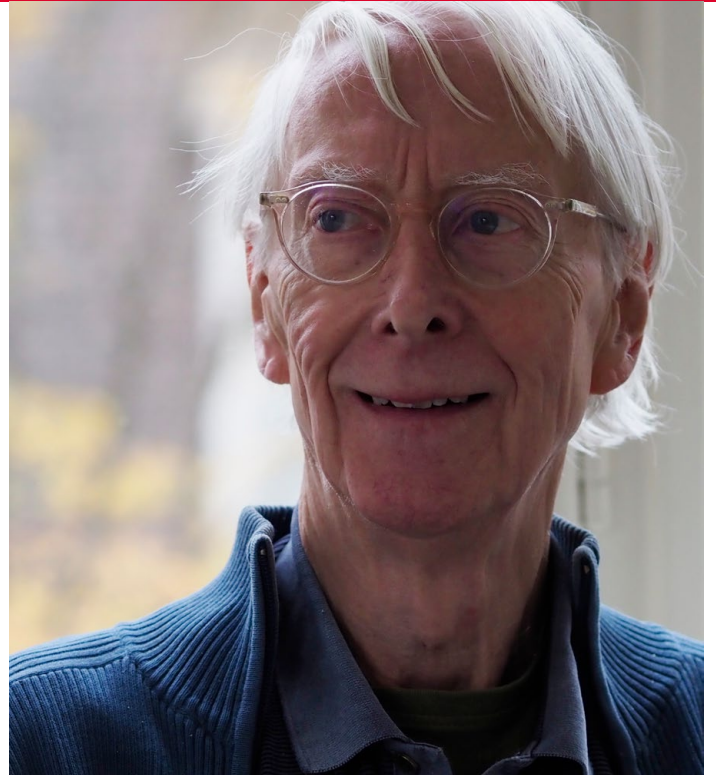
Kees glimlachte bescheiden om mij vervolgens hartelijk binnen te laten. Na een kort overleg over de ruimte waar wij het gesprek zouden voeren, kozen wij voor de eetkamer met zijn hogere tafel. Ik had mij amper geïnstalleerd of wij zaten tot over onze oren in de literatuur. Kees heeft Italiaans gestudeerd en zich tijdens zijn studie een poos beziggehouden met Pirandello. Hij begon zo enthousiast en boeiend over deze schrijver te vertellen dat het eigenlijke interview erbij dreigde in te schieten.

Laten we nu toch maar beginnen met het gesprek waarvoor ik gekomen ben. Je bent volgens de sociologen geen baby-boomer, omdat je nog net in de oorlog, in 1945 bent geboren. Uit wat voor een ‘nest’ kom je?

“Ik heb een rooms-katholieke achtergrond. Mijn wieg stond in Amsterdam-West, in de Chasséstraat, waar ik ben opgegroeid in een kinderrijk gezin. Ik was nummer vijf. Na mij kwamen nog drie kinderen.”

Dat was een vol huis!

“Dat kun je wel zeggen! Om het overzichtelijk te maken werden wij door onze ouders in twee groepjes verdeeld: de oudere kinderen en de kleintjes. Ieder groepje had zijn eigen



rechten en plichten. Ik was de oudste van de kleintjes. Van de zes zussen en ene broer zijn er nog drie in leven: een oudere zus, mijn jongste zus en mijn broer.”

Speelde de kerk een grote rol in jullie leven als gezin?
“Jazeker. En de kerk was ook nog eens zeer dichtbij. Je keek er zo naar binnen, want aan de andere kant van de straat stond de Onze-Lieve-Vrouwe van Altijddurende Bijstand. Wij waren praktiserend katholiek en ik deed van jongs af aan enthousiast mee. Soms een beetje té enthousiast. Op driejarige leeftijd glipte ik met de anderen de kerk binnen om de communie mee te maken. Dat mocht helemaal niet: je moest zeven jaar zijn om tot zo’n gewijde ceremonie toegelaten te worden. Ik heb dan ook erg op mijn kop gehad toen ik werd ontdekt.”

Wat was het beroep van je vader?

“Hij werkte bij de Amsterdamse Bank als belastingdeskundige, en moest veel door het land reizen op bezoek bij rijke cliënten. Wij vonden het spannend in die tijd: een vader die regelmatig de trein nam en in restaurants dineerde. Hijzelf hield helemaal niet van dat ‘frivole’ gedoe. Het liefst nam hij gewoon zijn boterhammetjes mee.”

De ouders van Kees waren er heel erg op gebrand dat al hun kinderen een goede opleiding kregen. Kees ging naar de gymnasiumafdeling van het Pius X Lyceum in West.

“Ik had zelf gymnasium bèta willen doen, maar omdat ik ook goed was in talen werd mij alfa aangeraden. In die tijd werd dat toch wel als de beste opleiding gezien. ▶

En omdat ik voor Latijn en Grieks heel hoge cijfers haalde op mijn eindexamen, ging ik Klassieke talen studeren aan de UvA.”

Maar de filologische aanpak van de studie beviel Kees niet echt. Hij vond de studie erg saai en had weinig gemeen met zijn medestudenten die zich niet konden voorstellen dat er nog iets anders in het leven was dan filologie. Zoals handbal bijvoorbeeld, een sport waar Kees erg van hield.

“In 1966 hing ik Oudgrieks aan de wilgen, en ging Italiaans studeren bij Enzo Lo Cascio en Pieter de Meijer. In 1970 behaalde ik de lesbevoegdheid Italiaans, mijn hoofdvak, en die van Frans, mijn bijvak. Maar op dat moment had ik niet zoveel zin in een baan op een middelbare school.”

Maar er moest wel brood op plank. Hoe regelde je dat?

“Ik ging als barkeeper werken bij 't Okshoofd; dat was de sociëteit van sportvereniging US Volleybal, gevestigd aan de Herengracht. Die sociëteit werd druk bezocht. Omdat de bar door de week tot 4 uur en in het weekend tot 5 uur in de morgen open bleef, kwam iedere nachtbraker daar binnenzeilen als alle andere horecagegelegenheden al gesloten waren. Een heel leuke tijd; je verdiende er goed en ik heb er mijn vrouw, Annechristien, ontmoet! Na zeven jaar, ik was inmiddels 31 jaar, was die fase van mijn leven wel voorbij.”

Je had l'âge de raison bereikt, om met Sartre te spreken.

“Ja en omdat ik een baan in het reguliere onderwijs nog steeds niet erg zag zitten, zocht ik een bestuurlijke functie. Ik had als student nogal wat bijbaantjes gehad als administratief medewerker bij instanties. Dat kwam mij van pas bij mijn sollicitatie bij het Bureau van de Faculteit der Godgeleerdheid. Ik werd meteen aangenomen maar na een jaar was ik weer vertrokken: niet omdat ik het niet naar mijn zin had bij Godgeleerdheid, maar omdat ik bij Frans als secretaris aan de slag kon. Mijn werk bij Frans sloot goed aan bij mijn studie. En zo kwam ik in 1978 bij de vakgroep Frans/Roemeens.”

Dat was in het mooie, oude pand aan het Singel, waar de vakgroep was ondergebracht vóór de verhuizing naar het PC Hoofthuis. Ik werkte al een paar jaar als docent Franse letterkunde. Jij kwam net op het moment dat er woelige tijden aanbraken, die overigens niets te maken hadden met de democratiseringsbeweging want die was vooral bij sociologie en politicologie aan de gang.

“Tja, bij Frans was men nogal conservatief. In de jaren zeventig was de mentaliteit nog een beetje, zoals Jaap Spa (hoogleraar Franse taalkunde – red.) het eens verwoordde, van: *papa fume une pipe.*”

Jij hebt onze vakgroep vanuit een ander perspectief meegeemaakt dan ik. Hoe was je ervaring?

“Ik vond dat er weinig saamhorigheid was in de vakgroep, die overigens nogal hiërarchisch was georganiseerd. Sommige vakgebieden, zoals Letterkunde, stonden hoger aangeschreven dan andere en men was erg gericht op het eigen vak zonder naar het studieprogramma als geheel te kijken. Toen ik op het secretariaat kwam werken, waren de leden van de vakgroep tot op het bot verdeeld. Ze vormden twee groepen met tegenovergestelde belangen, die elkaar bestreden tijdens vergaderingen. De sfeer was erg gespannen en verbeterde niet toen de hoogleraar Romaanse filologie, in het bijzonder de Franse taal, als voorzitter aftrad en de hoogleraar Franse taalkunde zijn functie overnam.”

Het was toch ook in die periode dat aan het licht kwam dat een van de medewerkers geld van de vakgroep had verduisterd?

“Verschrikkelijk! De financiën die door de bewuste medewerker werden beheerd klopten van geen kant. Rekeningen werden niet betaald, allerlei instanties waaronder Maison Descartes stuurden deurwaarders op ons af, er was steeds geldgebrek, en ik werd aangesteld om te helpen de financiën op orde te krijgen. Omdat niemand zich kon voorstellen dat een goed verdienende medewerker fraude kon plegen, heeft het heel lang geduurd voordat de zaak ontdekt werd. Hij heeft jarenlang zijn gang kunnen gaan. Uiteindelijk bleek dat er in vijf jaar tijd meer dan 60.000 gulden was onttrokken van de rekening van de opleiding. Maar hij heeft ook geld dat hij bijvoorbeeld kreeg door de verkoop van boeken en syllabi in eigen zak gestoken.”

Was er dan geen controle vanuit het Maagdenhuis?

“Jazeker. Toen ik nog bij Godgeleerdheid werkte en daar ook de financiën in mijn takenpakket had, werd dat zeer conscientieus gedaan. Toen er bij Frans een controleur van het Maagdenhuis langskwam werd er een vuilniszak met bankafschriften en bonnetjes voor zijn neus omgekieperd. De arme man heeft wat stapeltjes gemaakt, hier en daar een blik op geworpen maar herinnerde zich toen dat hij een belangrijke afspraak had. Hij verdween en is nooit meer teruggekomen. Begrijpelijk: het was onbegonnen werk.”

In haar autobiografische roman Zonsondergang over Slotervaart schrijft Solange Leibovici, een vroegere collega van mij, over deze troebele periode bij de opleiding Frans. Toen het boek verscheen, is zij op het matje geroepen bij de decaan: haar werd verweten de vuile was buiten te hangen. Het moet ook voor jou een stressvolle situatie zijn geweest. “Nou en of! Omdat ik zo betrokken was bij het ontrafelen van financiële problemen was ik een potentiële verdachte van de fraude. Ook al zei iedereen dat het uitgesloten was ►

Maison Descartes stuurde deurwaarders op ons af

dat ik het gedaan had omdat ik nog maar net in dienst was. Toch moest dat wel worden bewezen. Na het onderzoek van KPMG kon ik weer opgelucht ademen. Maar voor de medewerker was de uitkomst dramatisch: hij is natuurlijk ontslagen; er is beslag gelegd op zijn bezittingen want hij heeft alles terug moeten betalen.”

Ja, ik herinner mij dat wij opeens weer geld hadden om allerlei interessante schrijvers en wetenschappers uit te nodigen. Er brak een leuke tijd aan. Wij hebben toen ook een gedenkwaardig 75-jarig lustrum gevierd.

“Er is toen een aantal schrijvers uitgenodigd die iets met Frankrijk te maken hadden. Simon Vinkenoog, Remco Campert en Adriaan Morriën. Op Morriën kon je niet helemaal rekenen. Op de dag dat hij op het symposium zou optreden, kwam hij tot schrik van de organisatoren niet opdagen. Omdat hij in Amsterdam woonde en zijn adres bekend was, werd ik erop uitgestuurd om poolshoogte te nemen. Na een aantal keer nadrukkelijk te hebben aangeboden werd ik eindelijk binnengelaten. De schrijver lag nog in bed, en ik moest met al mijn overtuigingskracht op hem inpraten om hem over te halen met mij mee te komen.”

In 1990 verliet Kees onze vakgroep. Hij begon aan zijn carrière bij het Faculteitsbureau Letteren, afdeling onderzoek. In 1996 werd hij hoofd van die afdeling.

‘De schrijver lag nog in bed’

Wat hield je werk in?

“Ik onderhield contact met de landelijke onderzoeksscholen, was betrokken bij hoogleraarsbenoemingen. De visitatie van het onderzoek van de diverse onderzoeksinstituten binnen de faculteit viel onder mijn verantwoordelijkheid. En ik was financieel beheerder van onderzoeksgelden, betrokken bij selectie en aanstelling van NWO-medewerkers, promovendi en postdocs. Geen makkelijke functie want ik moest soms pijnlijke beslissingen nemen. De selectie ging via open sollicitaties en de kandidaat die als beste uit de selectieprocedure kwam, verdiende in zijn of haar oude baan vaak meer dan wat wij konden bieden. Het was dan een heel gepuzzel hoe je het gat ging vullen, als je het al kon vullen!”

Op het cv dat je mij stuurde zie ik een indrukwekkende lijst van commissies en raden waar je in hebt gezeten meestal in de functie van secretaris.

“Ja, dat hoorde er zo’n beetje bij. Ook mijn lidmaatschap van diverse faculteits-, subfaculteits- en ondernemingsraden.”

En je had een druk gezin met vier kinderen. Je vrouw was toch huisarts? Je zult toch ook thuis wel eens de handen uit de mouwen hebben moeten steken.

Annechristien, de vrouw van Kees, die, toen ik de vraag stelde, net binnenkwam met thee en overheerlijke vruchten-taartjes, mengde zich ook in het gesprek. Ze was het met Kees eens: het was een drukke tijd waarin Kees zich zeker niet onbetuigd heeft gelaten. Op de fiets kinderen naar school brengen en weer ophalen, boodschappen doen en koken: Kees was een moderne huisvader.

“En grootvader nu. Ik heb zeven kleinkinderen en af en toe word ik ingeschakeld om op te passen.”

Daar heb je sinds 2010 toen je met pensioen ging alle tijd voor. Maar volgens mij ben je wel meer dan alleen grootvader. Ik zie dat een groot deel van jouw boekenkast in beslag is genomen door woordenboeken. Ben je je, naast alle financiële en bestuurlijke beslommingen die je baan aan de universiteit met zich meebracht, steeds blijven bezighouden met vreemde talen?

“Inderdaad. Vooral met Italiaans en Frans. Talen zijn de rode draad in mijn leven. Gedurende drie jaar heb ik meegewerkt aan het Van Dale woordenboekproject Italiaans-Nederlands en Nederlands-Italiaans, en ik heb het boek *Si simple* van de Frans-Zwitserse schrijver Bruno Savoyat in het Nederlands vertaald.”

En je lesbevoegdheden? Heb je daar wat mee gedaan?

“Ja, ik heb jarenlang privéles Italiaans gegeven en doe dat nog steeds. Onlangs is helaas mijn beste leerling op 93-jarige leeftijd overleden. Ook geef ik in het kader van haar inburgering Nederlandse les aan een vluchteling uit Rusland. Dat sluit mooi aan bij mijn belangstelling voor het Russisch: sinds mijn pensioen ben ik die taal aan het leren. Een hele uitdaging want het is echt een moeilijke taal!”

Wij waren aan het einde gekomen van ons gesprek, maar zeker nog niet uitgepraat. Terwijl Annechristien zich bij ons voegde met wijn en borrelhapjes, haalden wij herinneringen op aan de tijd dat Kees bij Frans werkte. De gebeurtenissen die toen de gemoederen bezighielden zijn geschiedenis geworden. Een groot deel van de collega’s die een rol speelden in het drama van toen, zijn er niet meer. En wij, Kees en ik, die er nog over kunnen praten, doen dat hoofdschuddend met een besmukte lach. *Tout passe, tout casse*. Na een hartelijk afscheid liep ik de schemerige straat uit, de niet minder problematische huidige wereld weer in. ■



Gahetna, NA. Fotocollectie Het Leven. Fotograaf: onbekend

Geleerden doen een slaap- en waakproef: Ze proberen 24 uur te slapen en dan 24 uur wakker te zijn. In beeld tegen rotsige achtergrond twee bedden op hoge palen waarvan de poten in emmers staan, een man in schommelstoel aan een tafel en een stapel dozen. Verenigde Staten, 1938. Tekst: *Het Leven*.

Het weekblad *Het Leven Geïllustreerd* (1906-1941) bracht in 1938 een spraakmakend experiment in beeld over de psychologie van slapen en waken. In een grot in de Amerikaanse staat Kentucky verbleven de Amerikaanse fysioloog en slaapdeskundige Nathaniel Kleitman en zijn masterstudent Bruce Richardson 32 dagen om erachter te komen hoe hun lichamen zouden reageren als er geen dag en nacht meer was. Er was zelfs bewegend beeld: *De Mammoetgrot*. Kleitman (1923-1999) zou de vader van het slaaponderzoek worden en tekende ook samen met een van zijn studenten voor het ontdekken van de remslaap. Dat het onderzoek in de grot geen ouderwets of achterhaald experiment was, bewees een nieuwe proef met vijftien Franse vrijwilligers in 2021 toen zij zich veertig dagen, dit keer met veel meer voorkennis dan Kleitman c.s., lieten opsluiten in een soortgelijke grot in de Pyreneeën – allemaal voor de wetenschap.

De huisvesting van de Universiteit van Amsterdam kent een interessante geschiedenis. In dit artikel wordt een klein stukje van die geschiedenis beschreven aan de hand van één naambord. Naamborden sierden vroeger de gevels van veel universiteitsgebouwen. Ze leverden informatie over de gebruikers van het pand. Dit bord valt op: vanwege zijn afmetingen (45x100 cm) en de zware belettering tegen een donkergroene achtergrond. De letters zijn in een variant van de zogenaamde 'Amsterdamse schrijffletter' aangebracht door een onbekende penseelschrijver. Met dit lettermodel maakte in die periode de Amsterdamse penseelschrijver J.S. Beekmann furore. Het bord is op een bepaald moment blijkbaar aan twee kanten 'ingekort'. De zaagranden zijn zichtbaar en de omlijning sluit op die plekken niet meer goed aan. In het verleden is men blijkbaar wat ruw omgesprongen met dit stuk erfgoed.

De omzwervingen van het bord illustreren de huisvestingsgeschiedenis van de UvA. Van door de stad verspreide gebouwen, in bezit van en beheerd door de Gemeente Amsterdam, naar concentratie op enkele campussen zonder directe betrokkenheid van de gemeente. Maar het geeft ook een beeld van de geschiedenis van het academisch onderzoek en onderwijs, de stad Amsterdam en haar bewoners.

Eerst Enge Lombardsteeg, uiteindelijk Dapperstraat

De geschiedenis van het bord, 'Sociografische Werkgemeenschap der Universiteit van Amsterdam' begint in de Enge Lombardsteeg 2, een gemeentelijk pand waarin nog steeds de Stadsbank van Lening, de Lommerd of Lombard, is gevestigd. De hoogleraar Sociale Geografie Henri Nicolaas ter Veen, een uitmuntend organisator, liet het bord maken voor deze door hem in 1936 opgerichte en hier gehuisveste instelling. Daarmee gaf hij de 'sociografie', die zijn leermeester Sebald Rudolf Steinmetz (hoogleraar 1908-1933) introduceerde, een geweldige impuls. Doel van de Werkgemeenschap



Foto aangeleverd door afdeling Bijzondere Collecties Universiteitsbibliotheek UvA

was het uitvoeren van allerlei opdracht-onderzoek, vooral voor de Gemeente Amsterdam. Bovendien konden studenten sociale geografie zo ervaring opdoen met 'veldwerk'. Het ging om erg praktisch onderzoek naar uiteenlopende sociale verschijnselen, zoals de bedrijvigheid in de Jordaan en de migratie van Amsterdammers naar Badhoevedorp. Het geografisch onderzoek en onderwijs was tot 1952 op loopafstand gehuisvest op de zolder van de Oudemanhuispoort. Van september 1944 tot mei 1945 werd door de Werkgemeenschap een grootschalig onderzoek naar de hongertochten uitgevoerd. Het pand aan de Enge Lombardsteeg werd toen door Amsterdammers 'de Honger' genoemd. Het bord verhuisde in 1952 met het geografisch onderwijs en onderzoek naar een negentiende-eeuws schoolgebouw aan het Waterlooplein 24. Ook daar bleef de Sociografische Werkgemeenschap actief. Het pand aan het Waterlooplein moest uiteindelijk wijken voor de Stopera. Het bord ging in 1968 met de Amsterdamse geografen naar een gloednieuw gebouw aan de Dapperstraat 315. Daar werd het bord opgehangen in het trappenhuis en waarschijnlijk toen passend gemaakt door zowel links als rechts een strook weg te zagen. De Werkgemeenschap lijkt in 1972 opgeheven.

Als erfgoed van Maupoleum uiteindelijk naar het Allard Pierson

Toen de geografen in 1972 naar het Burgemeester Tellegenhuis, het Maupoleum, verhuisden kwam het bord

niet verder dan de werkkamer van Willem Heinemeijer, hoogleraar sociale geografie van 1969-1987. Het lag daar, onder stapels papier en dossiers, in de vensterbank. Het Maupoleum was bepaald niet populair. Veel Amsterdammers vonden het een lelijk gebouw en ook voor onderwijs en onderzoek bleek het gebouw ongeschikt. In 1993 vertrokken de geografen naar het Roeterseilandcomplex (REC), waar ze allereerst werden gehuisvest in het E-gebouw. Op dat moment werd het bord, met een toelichtende tekst geschreven door Willem Heinemeijer, op de gang getoond. In 2002 moesten de geografen daar plaats maken voor economen en verhuisden ze naar het G-gebouw, het oude Geologiegebouw. Het bord vond opnieuw een plek in de hal op de begane grond. Bij de daaropvolgende verhuizingen van de geografen in 2012 naar REC-N en in 2014 naar REC-B en C heeft het bord geen plaats gekregen en werd het ondergebracht bij de Bijzondere Collecties van de Universiteit van Amsterdam, nu Allard Pierson. ■

Met dank aan de medewerkers van het Allard Pierson en enkele oud-collega's.

Bronnen

Heinemeijer, W.F. (2002). 'Sociografische praktijk en overheidsbeleid'. In: P.K. Knechtmans en A.J. Kok (red.), *Tot nut en eer van de stad; wetenschappelijk onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam*. Amsterdam: University Press, p. 127-143

Heinemeijer, W.F. (1987). *Rondom de Zuiderkerk; terugkijken na veertig jaar sociale geografie*. Afscheidscollege 27 maart 1987. Instituut voor Sociale Geografie, ASGS 7

Lommen, M. (2018). "Wat is de O moeilijk!" De Amsterdamse penseelschrijvers J.W. & J.S. Beekmann'. *De Boekenwereld* 34 (2018), Amsterdam: University Press, p. 58-64

Moedwillig beschadigd erfgoed

Wie wel eens een bijeenkomst heeft bijgewoond in de Amsterdamse Academische Club herinnert zich mogelijk twee borstbeelden op de schouw achter het spreekgestoelte: aan de linkerkant het portret van George van den Bergh (1890-1966), hoogleraar Staatsrecht, en aan de rechterkant Albertus Egges van Giffen (1884-1973), die hoogleraar Prehistorie was, beide in brons gegoten; het laatstgenoemde borstbeeld is beslist geen *beauty*.

De Academische Club

Het initiatief voor de Academische Club kwam in 1995 van collegevoorzitter Jankarel Gevers. Onderkomen werd de voormalige dermatologische kliniek van het Binnengasthuis. Voor de inrichting had het Universiteitsmuseum drie gebronsde gipsen koppen van klassieke figuren, het genoemde borstbeeld van Van den Bergh en het schilderij *Na de promotie*, geschilderd door Nicolaas van der Waay, beschikbaar gesteld. Ter nagedachtenis aan Gevers, die in 1998 plotseling was overleden, werd in 2013 op de eerste verdieping de 'Jankarel Gevers-kamer' voor kleinere besloten bijeenkomsten in gebruik genomen. Die ruimte werd voorzien van een voorstudie van het dubbelportret van Gevers en Ger van Elk, vervaardigd door Ger van Elk (zie mijn artikel over dat werk in *de Uitdienstbode* 11 (2023), nr. 1). De voorstudie was in 2002 door de weduwe van Gevers aan de UvA in bruikleen gegeven. In het tamelijk korte bestaan van de Academische Club is er van alles aan gedaan om leven in de brouwerij te brengen, maar het ledental stagneerde en corona deed de rest. Financieel was openstelling niet meer houdbaar en op 1 juli 2022 werd de club gesloten.

Wat zich aan mutaties in het erfgoed heeft voorgedaan kan ik niet goed achterhalen. In 2000 is het schilderij *Na de promotie* verplaatst en beveiligd opgehangen in de gang bij de Senaatskamer in de Aula. Op een bepaald moment is ook het borstbeeld van Van Giffen op de schoorsteenmantel beland. Wat betreft de gebronsde gipsen of gepatineerde koppen moet het oorspronkelijk zijn gegaan om de borstbeelden van Socrates en Demosthenes, twee figuren uit de Griekse

oudheid, en een beeld dat niet nader geïdentificeerd kon worden, maar 'Voltaire' werd genoemd vanwege de belangstelling van Gevers voor deze filosoof. Het lijkt erop dat nadien een vierde gipsen borstbeeld is toegevoegd en wel van de achttiende-eeuwse Duitse literator Schiller.

In het nieuws

Het gebouw en de 'kunst' kwamen in mei van dit jaar landelijk in het nieuws. Pro-Palestijnse demonstranten wilden het universiteitsbestuur dwingen om alle wetenschappelijke samenwerking met Israël op te zeggen. Er ontstonden heftige confrontaties met de politie, eerst op het Roeterseiland, maar ook de gebouwen rond het Binnengasthuisterrein en de Oudemanshuispoort ontkwamen er niet aan. Zo drongen demonstranten de voormalige Academische Club (tijdens een vergadering van UvA-medewerkers)

het gebouw binnen; op het dak werd de Palestijnse vlag gehesen; het interieur werd besmeurd en met grof geweld ontakeld; buiten werden enorme barricades opgeworpen. Een paar dagen later berichtte *Het Parool* dat bij de bezetting van de UvA-gebouwen voor 1,5 miljoen euro aan schade was geleden en dat er – en daar gaat het om in dit verhaal – kunst was vernield.

Droevig lot voor de gipsen borstbeelden

Hoewel er in veel UvA-gebouwen kunst hangt, werden er alleen in de Academische Club kunstwerken vernield. Met een slag om de arm is reeds geschetst wat er zoal hing en stond. Het Allard Pierson draagt zorg voor het verspreide erfgoed van de UvA. Het is dan ook gebruikelijk om bij verbouwing of sluiting van een universitair gebouw uit veiligheidsoverwegingen objecten van kunst en wetenschap terug te halen. De voorstudie van het portret van Gevers en de bronzen borstbeelden op de schoorsteenmantel zijn na sluiting van de Academische Club weggehaald, maar doordat toen de gepatineerde borstbeelden nog niet konden worden ►



Gemaskerde demonstrant met links het nu vermiste beeld van Schiller en rechts de kop van Socrates in de voormalige Amsterdamse Academische Club. Bron: AT5 op X, 'Zeker een borstbeeld uit de Academische Club ligt inmiddels ook op de barricade', 8 mei 2024, 2:47 p.m.

geïdentificeerd zijn die *for the time being* in het overigens goed beveiligde gebouw blijven staan.

Het is vervolgens met deze gipsen niet goed afgelopen. Volgens het Allard Pierson zijn er twee beelden vermist: de borstbeelden van Schiller en de zogenaamde Voltaire. Die zijn vooralsnog onvindbaar en mogelijk terechtgekomen op de bodem van de gracht. (Lost zo'n gipsen beeld niet op in water?) En twee zijn er ernstig beschadigd, namelijk Demosthenes en ook het borstbeeld van Socrates met het kenmerkende onaantrekkelijk voorkomen: stompe neus, uitpuilende ogen en een grote mond.

Het verhaal gaat dat de demonstranten dachten dat deze koppen VOC-bestuurders voorstelden – de VOC, die wel omschreven is als de eerste multinational ter wereld. Maar konden de demonstranten zich überhaupt voorstellen dat zich in een academisch gebouw beelden kunnen bevinden van mensen met een filosofisch of wetenschappelijk belang, in plaats van 'verderfelijke kapitalisten' te representeren? (Een vergelijkbare mindset leken de demonstranten in het Rooterseilandcomplex erop na te houden, die – naar wordt gezegd – het marmeren beeld van Minerva bewust niet hebben aangetast, omdat het om een vrouw ging.) In tegenstelling tot acties van Extinction Rebellion, waar kunstwerken werden beklad om aandacht te vragen voor hun zaak zonder die daadwerkelijk te beschadigen is bij de acties op de UvA sprake geweest van moedwillige vernieling.



Beeld van de zogenaamde Voltaire is boven op de barricade beland bij de ingang van de Oudemanshuispoort en moet als vermist worden beschouwd. Bron: AT5 op X, 'Zeker een borstbeeld uit de Academische Club ligt inmiddels ook op de barricade', 8 mei 2024, 2:47 p.m.

Deze gipsen beelden stonden vóór 1995 op de zolder van de Agnietenkapel. Hun herkomst en historische waarde zijn nog niet vastgesteld. Aannemelijk is dat het om negentiende-eeuwse kopieën gaat, die toentertijd door verschillende landen, musea en werkplaatsen werden uitgewisseld ter wille van educatieve en museale doeleinden. Het is verleidelijk om te denken dat ze zelfs besteld zijn door hoogleraar Allard Pierson (1831-1896), die vanaf 1877 aan de nieuw opgerichte Universiteit van Amsterdam zo'n beetje alle terreinen van de geesteswetenschappen bediende. Wat er met de beschadigde beelden gaat gebeuren? Restauratie? Onbehandeld laten? Vervaardiging van een replica? Het wachten is op de adviezen

van het restauratieatelier van het Allard Pierson. Door de afgietselwerkplaats van de Koninklijke Musea voor Kunst en Geschiedenis in Brussel wordt voor een afgietsel van een borstbeeld van Socrates – waarbij het de vraag is of het om een identiek beeld gaat – minimaal € 600 in rekening gebracht, met een wachttijd van zeker twee jaar.

Verantwoording

Voor deze reconstructie heb ik mij hoofdzakelijk gebaseerd op jaarverslagen van het Universiteitsmuseum, *Folia*, beeld van AT5, een verslagje van het Allard Pierson over zijn rol ten aanzien van de gipsen beelden in de Academische Club en een beknopte omschrijving van de vier gipsen. ■

MEDEDELING VAN HET BESTUUR

Als u dit nummer van *de Uitdienstbode* leest, beginnen we aan het laatste deel van 2024. Voor de leden van onze kring betekent dit dat er nog één activiteit op het programma staat: de jaarlijkse kerstlunch die door velen als een hoogtepunt beschouwd wordt. In ieder geval is het vaak een gezellige aangelegenheid. De kerstlunch vindt woensdag 18 december weer plaats in Arti et Amicitiae. Inmiddels is het bestuur druk bezig met de programmering voor volgend jaar. Maar daarbij doet zich de onverwachte complicatie voor dat het grootste deel van onze financiering in 2025 dreigt weg te vallen. De vakorganisaties zijn helaas niet meer bereid onze kring (mede) te financieren uit de arbeidsvoorwaardengelden. Daarnaast is het nog onduidelijk wat het CvB als medefinancier van de kring gaat doen. Dat betekent dat het bestuur gedwongen is na te denken over de activiteiten (wat is er nog mogelijk?), over de combinatie van het lidmaatschap van de kring en het lidmaatschap van de AUV (wij betalen dat voor onze leden) en – daarmee samenhangend – over de vraag of de AUV de beste plek is voor onze kring. En uiteraard wat dit alles betekent voor de toekomst van onze kring. U mag van het bestuur verwachten dat wij álles in het werk zullen stellen om de activiteiten van onze kring zo veel als mogelijk voort te zetten.

Namens het bestuur van de Kring UvA-senioren,
Kees Piena, voorzitter

Geen formele lezing, geen formeel verslag

Daar zit je dan met je audiorecorder klaar om het verslag te maken. Maar meer dan de inleiding door bestuurslid Hans de Vries, de introductie door de spreker Jaap Kooijman, de vragen van toehoorders, de antwoorden van de spreker en tot slot de uitleiding door bestuursvoorzitter Kees Piena, valt er achteraf niet veel ander gesproken woord aan de opname te ontleunen. We werden die middag dan ook niet op een – zoals de spreker het formuleerde – ‘formele lezing’ getrakteerd.



Jaap Kooijman

de wetenschappelijke analyse van video's en voert zijn analyses in hetzelfde medium, namelijk videobeeld, uit. Voor dit soort analyses zijn ook wetenschappelijke tijdschriften opgericht: digitaal als website of internetkanaal. Als lezer kunt u nu het beste even een nieuwe pagina openen in de browser waarin u deze aflevering van de Uitdienstbode heeft geopend, om bijvoorbeeld het tijdschrift *[in] Transition of Zeitschrift für Medienwissenschaft* te raadplegen. Kooijman studeerde Amerikanistiek en ook Engelse letterkunde. Hij promoveerde bij UvA-hoogleraar Rob Kroes in de Amerikanistiek. Op dit moment is hij hoofddocent Mediastudies en wetenschappelijk directeur van het ASCA, Amsterdam School of Cultural Ana-

Videografie

Kooijman, mediawetenschapper verbonden aan de Afdeling Mediastudies van de Faculteit der Geesteswetenschappen van onze universiteit, is gespecialiseerd in *videographic criticism*, dat wil zeggen het analyseren van video's die representatief zijn voor de Nederlandse en Amerikaanse cultuur. En zoals een wetenschappelijke analyse van een roman in hetzelfde medium, namelijk het schrift, wordt gepubliceerd, zo heeft Kooijman zich gespecialiseerd in

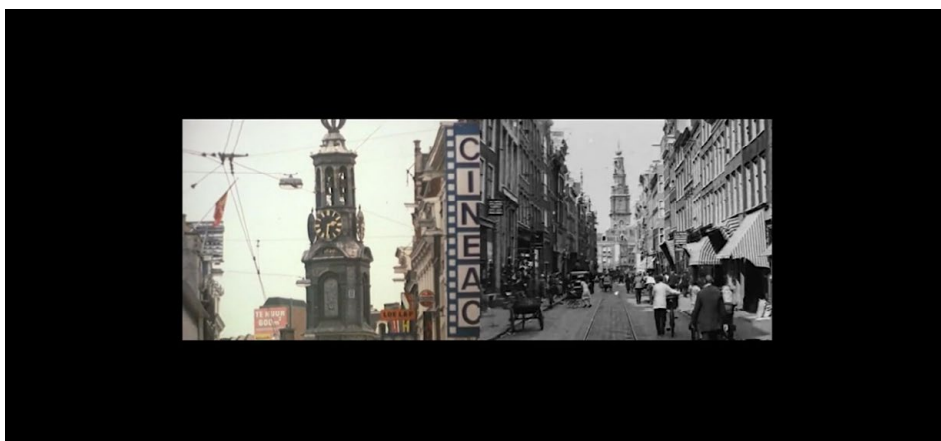
lysis. Kooijmans wetenschappelijke publicatielijst is te vinden op www.absolutefake.com.

Audiografie

Mijn audio-opname van de voordracht laat tramgeluid horen, iemand die fluit, nog meer straatgeluiden, het fluiten neemt toe en valt dan te herkennen als dat uit de film *Turks Fruit*, een stem, opnieuw een tram die rinkelt, een fragment bioscoopjournaal, een voorbijganger die vraagt “waarom sta je in de rij?”, meer geroezemoes, verkeersrumoer, geluiden van een pinball machine. Ik luister dus thuis het geluid af dat Kooijman plaatste onder de split-screen videobeelden van zijn *Reguliersbreestraat. Tribute to Thomas Elsaesser, 2020*. Mijn opname bewijst dat Kooijmans video tevens een sprekende audioanalyse bevat.

Wat is wetenschap?

Ook deze keer, bij de Kring UvA-senioren, moet Kooijman in gevecht met toehoorders of – beter gezegd – kijkers die zijn werk weliswaar aantrekkelijk, creatief, poëtisch vinden, maar wetenschappelijk? Nou, niet direct. Het wordt door de meesten toch gewoon als amusement geconsumeerd. Zeker met de lezing van Richard Ridderinkhof in het achterhoofd (zie het verslag van Menno Polak in dit nummer), wil niemand dat echt gaan wijten aan het feit dat de meesten van ons niet zo vaardig zijn met de moderne media. Het debat ‘geen wetenschap of wel wetenschap’ is tenslotte van alle tijden. Er zijn mensen die menen dat wetenschap zich alleen van de verklarende methode moet bedienen. Een goed geschreven essay wordt al gauw niet wetenschappelijk ▶



Still uit de video *Reguliersbreestraat* (for Thomas Elsaesser)

**Wetenschappelijke
analyse van video's
in hetzelfde medium,
namelijk in
videobeeld**

genoeg bevonden. Gelukkig zijn er ook mensen die zich laten overtuigen en staat Kooijman niet alleen. Ook andere onderzoekers gaan voor een wetenschappelijke beschouwing. Ik mocht in 1990 op essays promoveren. Na nog wat doorvragen vanuit de zaal en het zoeken naar goede antwoorden zet Kooijman ons aan een volgend video-essay. Opnieuw worden we verleid om de analyse van reclamebeelden van Coca-Cola als een reclame voor dat drankje te zien en blijft de analytische aanpak van de verleiding zo goed als verborgen. Ook de gemonteerde fragmenten van de opkomst van inmiddels beroemde zangeressen en de val, die weer bijdraagt aan het stardom van deze zangeressen, komt bij velen van ons over als een gelikte videoclip. Kooijman bekent dat hij met heel veel plezier monteert, maar dat het hem toch echt gaat om het analyseren van hoe in het ene geval 'verleiding' en in het andere geval 'stardom' videografisch vorm krijgt. Hij bouwt voort op belangrijk werk uit zijn vakgebied zoals dat van Stuart Hall en Richard Dyer. Maar Kooijman verzucht: "Het is heel lastig om uit te leggen hoe het visueel werkt als je het visueel hebt proberen te doen."

De val, die weer bijdraagt aan het stardom

Uitknop

Het materiaal voor mijn verslag van deze middag houdt op met de uitknop van mijn audiorecorder. Hans de Vries was zo goed om de opname van me over te nemen en na Kees Piena's uitleiding te beëindigen. Hierdoor kan ik nu nog de oproep van onze voorzitter terug horen. Hij vraagt ons om overeenkomstig het advies van Ridderinkhof, de spreker van de vorige keer, in beweging te komen, actief te blijven en na te denken over bestuurs- of redactielidmaatschap. Ik moest even voor tijd vertrekken. En ja ... u snapt het: we komen verslagleggers tekort. Rest me te hopen dat de deelnemers aan de borrel na afloop niet op een tekort aan bitterballen zijn gestoten. ■

VAN DE REDACTIE

✦ Agnes Schreiner

De Uitdienstbode staat heel wat aan verandering te wachten. Het zit in de lucht. Maar de gedachte dat de ruk naar rechts, naar autoritaire regimes, naar strengere maatregelen er debet aan zijn, zullen we voor nu maar even parkeren. De transitie die ons te wachten staat, heeft allereerst te maken met de financiering van de Kring UvA-senioren. Is er wel voldoende financiële ondersteuning en goede organisatorische onderbouwing voor onze club. Het bestuur (zie de mededeling van onze voorzitter en de open brief van Hans de Vries) zet in op ouderwets overleg, op inspraak, uitwisseling van argumenten en een voorspoedig resultaat. We helpen het hopen.

Een tweede transitie heeft te maken met de carrièreswitch van Liek van den Braak. Zij stopt met haar grafische werk en gaat voor het onderwijs. Een voordeel is dat we Liek niet hoeven te berichten dat haar betaling aan een zijdedraadje komt te hangen. Voor ons ligt die zorg er natuurlijk wel en de zorg voor de vormgeving van *de Uitdienstbode* mocht die een dertiende jaargang gaan beleven. Maar met het voorliggende nummer kunnen we nog genieten van Lieks vormgeving. We bedanken haar voor al haar twaalf jaargangen.

Een transitie die ons niet te wachten staat omdat die zich als een ramp heeft voltrokken, is de migratie van de oude naar de nieuwe website van de UvA, van de pagina's van AUV en de pagina van *de Uitdienstbode*. Bij de migratie is wel de structuur, maar niet de inhoud meegekomen. Vandaar dat u oude afleveringen niet meer kunt raadplegen. Maar we hopen op het restauratiewerk, waarvoor Madzy Koudstaal flink wat digitaal graafwerk moet verrichten. Fantastisch dat ze dit wil doen.

De derde transitie die ons wacht betreft onze fotorubriek. We moesten in het afgelopen nummer al lezen dat we niet meer kunnen putten uit de UvA-Spaarnestad Photo Collectie. John Kleinen gaat in de toekomst een greep doen uit zijn eigen foto's. In het voorliggende nummer hebben we nog een overgangsfoto. Niet van John zelf, wel een die hij vond in het weekblad *Het Leven Geïllustreerd* dat een aardig rijm oplevert met de lezing van Lucia Talamini.

De gestage aanvoer van kopij die zich tot nog toe heeft voorgedaan en voor een belangrijk deel leidt tot de inhoud wordt veroorzaakt door de activiteiten van onze kring. Ook in deze aflevering kunt u lezen over de voordrachten en de excursie met als running gag 'de bitterballen'. Andere afleveringen vulden zich daarenboven met concertbezoek en eindejaarslunch. Maar wat gebeurt er als er geen activiteiten meer georganiseerd kunnen worden?

Wat overblijft zijn de geheel onbezoldigde bijdragen. In deze aflevering kunt u weer genieten van die van Henriette Ritter (Een prettig gesprek), Marian Schilder (UvA-Erfgoed), Margot Taal (Over ouderdom), Bea Krenn (Het getal) en nieuwkomer Frans Thissen over een kalligrafisch naambord. Maar voor de redactie staat deze categorie opnieuw een transitie te wachten. Henriette treedt af als redactielid. Of de stroom van – misschien wel dertig - prettige gesprekken hiermee ophoudt valt nog te bezien.

Rest ons nog een transitie die ons allemaal staat te wachten: het memento mori. We besteden aandacht aan het overlijden van ons oud-bestuurslid Dorothée te Riele.

25

Er is weinig 'eerstegeldstroom-financiering' voor wetenschappelijk onderzoek. Daarom zijn wetenschappers aangewezen op het (herhaaldelijk) aanvragen van onderzoeksubsidies. Onderzoekers zijn veel tijd kwijt aan het schrijven van – zo leert de ervaring – vaak vergeefse aanvragen. De slaagkans is veelal gering. In 2022 organiseerde De Jonge Akademie een raadpleging 'onderzoeksfianciering'. De Jonge Akademie is een zelfstandig onderdeel van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen. De leden zijn op het moment van benoeming minder dan tien jaar geleden gepromoveerd, hebben zich bewezen in hun vakgebied en vertegenwoordigen verschillende disciplines. Voor de raadpleging 'onderzoeksfianciering' gebruikten de jonge academici – wetenschappers als ze zijn – de methode van Participatieve Waarde Evaluatie. Meer dan de helft van de onderzoekers ervaart het verkrijgen van een subsidie als een loterij. Maar misschien is (deels) loten juist wel een goed idee, zoals een aantal jaren geleden al aan de orde kwam in een raadpleging van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Het idee was om de beste onderzoeksvoorstellen te honoreren en de echt slechte onderzoeksvoorstellen af te wijzen, maar bij de voorstellen daar tussenin te loten wie de subsidie krijgt en wie niet. Uitgeloot worden is vaak beter te accepteren dan afgewezen worden op onduidelijke gronden.

Streefpercentage

Aan de kant van de subsidieverstellers maakt men zich zorgen. NWO laat in hun strategie 2023-2026 weten dat het streeft naar een slagingspercentage in het Talentprogramma (Veni, Vidi, Vici) en de Open Competitie van 25 procent. Dat is nog steeds slechts een kwart, maar meer dan de 10-15% kans die het nu is. De overheid heeft ook niet stilgestaan. In 2022 zijn door de toenmalige minister van Onderwijs

Robbert Dijkgraaf startersbeurzen ingevoerd, waarmee jonge onderzoekers direct aan de slag kunnen. Per jaar werd structureel 156 miljoen euro beschikbaar gesteld voor startersbeurzen van elk 300.000 euro. Omdat deze beurzen worden toegewezen, verlaagt dit de werkdruk en naar verwachting zou dit de aanvraagdruk op subsidies verminderen waardoor overige aanvragen meer kans hebben. De huidige regering van PVV, VVD, NSC en BBB heeft echter een bezuiniging van 1 miljard aangekondigd voor het onderwijs. Een deel van de recent aangekondigde bezuinigingsronde betreft deze startersbeurzen, die per 1 januari 2025 alweer worden afgeschaft. Hierdoor zijn juist weer meer onderzoekers aangewezen op subsidies en wordt de slaagkans weer kleiner. Mij stoort het dat zo'n beslissing zonder enige vorm van evaluatie van het ingezette beleid wordt genomen.

Ongelijke verdeling

Een ander aandachtspunt is de ongelijke man-vrouwverdeling bij onderzoeksubsidieaanvragen. Subsidieverstellers zoals NWO, maar ook bijvoorbeeld de Europese Commissie registreren al jaren het aantal ingediende en toegekende subsidies aan mannelijke en vrouwelijke onderzoekers en analyses tonen een lagere slaagkans voor vrouwen. Inmiddels zijn al diverse maatregelen ingevoerd om de gelijkheid tussen mannelijke en vrouwelijke onderzoekers te bevorderen. Bijvoorbeeld uitstel op de indieningstermijn om negatieve invloed van opgelopen carrièreachterstand door ouderschap of zorgverlof te matigen. Dat vooringenomenheid een rol speelt in toekenningen wordt nu ook expliciet onder de aandacht gebracht van beoordelingscommissies.

De uitkomst in een scheve man-vrouwverdeling ligt mijns inziens verborgen in de beoordelingscriteria van onderzoeksubsidieaanvragen. Ondanks wat verschillen per subsidieverstrekker en subsidietype zijn de criteria vooral 1. Kwaliteit: is het onderzoek origineel, innovatief; sluit het

onderwerp aan bij de doelstelling van de subsidievertrekker, 2. Implementatie: heeft het onderzoeksplan de juiste structuur; zijn er goede samenwerkingspartners; is de begroting reëel; en 3. Impact: is het onderzoek in economisch en/of het maatschappelijk opzicht van belang. Met name het eerste criterium verbergt mijns inziens een genderbias. Wanneer bij de kwaliteitsbeoordeling ook het cv van de aanvrager of aanvragester (eerder onderzoek, publicaties) meegenomen wordt, dan reproduceert zich de ongelijkheid in toegang tot brede professionele netwerken, zeg maar het mannenbolwerk.

Voorkeursregeling

In september 2024 startte NWO bij wijze van experiment een voorkeursregeling voor vrouwen die een aanvraag indienen voor een Vidi-subsidie, een subsidie bedoeld voor onderzoekers drie tot acht jaar na hun promotie. NWO heeft bewust gekozen voor wetenschappers in deze 'mid-carrière' fase, het stadium van de transitie naar leiderschap, omdat juist in deze fase veel vrouwen uitstromen. Terwijl de man-vrouwverhouding bij promovendi en jonge postdoc onderzoekers ongeveer gelijk is, is het percentage vrouwelijke hoogleraren nog steeds slechts 27,6 procent, zoals aangegeven in de 2023 Monitor Vrouwelijke Hoogleraren.

Toch heb ik twijfels bij een voorkeursregeling als deze. Leidt zij echt tot een inhaalslag voor vrouwen in hogere wetenschappelijke posities? Mogelijk verliest het verkrijgen van een Vidi-subsidie voor vrouwen door deze positieve selectie, juist aan betekenis. Het zal niet de eerste keer zijn dat een voorkeursbehandeling tot verlies van status leidt. Het verkrijgen van een subsidie of het verwerven van een functie op basis van vrouwvriendelijke selectie heeft daarom niet mijn voorkeur. ■

Slaapproblemen en wat ertegen te doen

Slaapverwekkend was de lezing van Lucia Talamini zeker niet; de aanmaning “Val niet in slaap”, waarmee Kring-voorzitter Kees Piena zijn introductie van de spreekster afsloot was niet nodig, en het onderwerp ‘slaap’ bleek heel wat minder saai en simpel te zijn dan menigeeen zal hebben verwacht.

Talamini, hoofdonderzoeker van de programmagroep Brain and Cognition van het departement Psychologie, hoofd van het Sleep and Memory Lab en oprichtster en eigenares van het bedrijf Deep Sleep Technologies BV, is een erkende autoriteit op het gebied van slaap en geheugen. Ze begon haar lezing met de stelling dat slaapproblemen in de pre-industriële samenlevingen niet voorkwamen, maar dat er in de moderne industriële en postindustriële samenlevingen wel tachtig verschillende stoornissen voorkomen en grote groepen volwassenen met slaapproblemen kampen.

Slaapproblemen zijn van deze tijd

Sinds de industriële revolutie is ook de duur van de slaap gemiddeld met ongeveer anderhalf uur verminderd, en dit alles gaat gepaard met allerlei mentale en lichamelijke problemen zoals geringere stressbestendigheid, obesitas, diabetes, hart- en vaatstoornissen, concentratieverlies, gevoelens van angst en verwarring, slecht herstelvermogen na ziektes of operaties, en een verhoogd risico op ongelukken. Slaapproblemen zijn niet alleen lastig voor de slechte slaper, maar jagen ook de samenleving op hoge kosten aan zorg, ziekteverzuim en verminderde productiviteit. Er is weliswaar geen rechtstreeks causaal verband tussen slaapproblemen en deze mentale en fysieke problemen, maar het is inmiddels wel duidelijk dat slaapproblemen vaak voorafgaan aan deze problemen en daar dus niet door veroorzaakt worden.

Nu bestaan er wel therapieën tegen slapeloosheid, waaronder cognitieve gedragstherapie. Hierbij wordt



Lucia Talamini

A place of interest in a wave of interest

patiënten ‘slaaphygiëne’ bijgebracht (wat wel en wat niet te doen) en wordt gewerkt aan de instelling tegenover slaap: wie het bed in stapt met de verwachting dat de slaap alweer niet zal komen, loopt het risico slachtoffer te worden van een selffulfilling prophecy. Helaas is cognitieve gedragstherapie maar voor weinigen weggelegd, omdat er onvoldoende therapeuten zijn om aan de vraag te voldoen en deze therapieën ook niet in het basispakket van de zorgverzekering zitten. Daarnaast zijn er natuurlijk ook slaappillen maar deze bevorderen slechts een lichte slaap en bezorgen hun gebruikers vaak overdag een brak en daas gevoel. Bovendien treedt er gewenning op en wordt de werkzaamheid ervan minder, om nog maar te zwijgen over de kans op verslaving.

Hoe een goede slaap verloopt

Alvorens in te gaan op alternatieven voor de bestaande behandelingen van slaapproblemen zet Talamini uiteen hoe slaap werkt en wordt gereguleerd, want dat biedt ook inzicht in de oorzaken van de explosie van slaapproblemen. Om te beginnen kent de slaap verschillende stadia, waarvan de belangrijkste de Rapid-Eye-Movement (rem)slaap en de non-remslaap zijn. Deze fases worden zo genoemd omdat tijdens de remslaap de ogen onder de oogleden bewegen en tijdens de non-remslaap niet. Tijdens de non-remslaap is er sprake van een gesynchroniseerde hersenactiviteit waarbij de neuronen, de microprocessors van het brein, allemaal in eenzelfde staat verkeren. Tijdens deze fase is er sprake van relatief gedempte informatieverwerking, terwijl tijdens de remslaap de staat van de neuronen asynchroon wordt, de hersenactiviteit de waakstaat nadert en er een hogere mate van informatieverwerking plaatsvindt. Proefpersonen herinneren zich dan ook vaker dromen uit de remslaap dan uit de non-remslaap, hoewel die daarin ook voorkomen. ▶

Deze fases wisselen elkaar in een cyclisch patroon af. Tijdens het inslaap-vallen, de zogenaamde hypnagogische slaap, daalt de spierspanning en sluiten de hersenen zich af voor impulsen van buiten. Dan volgt er een fase van non-remslaap, die van licht naar steeds dieper gaat, weer lichter wordt en uitmondt in een fase van remslaap. Dan volgt er een nieuwe cyclus van dieper wordende non-remslaap naar een nieuwe opgaande beweging naar remslaap. Gedurende de nacht wordt de diepe slaap bij elke cyclus minder diep, en wordt de fase van de remslaap steeds wat langer. Dit verklaart waarom mensen die 's nachts vaak wakker worden, zich overdag vermoeid en duf kunnen voelen: zij komen in hun slaap niet toe aan de fase van diepe slaap. Omdat remslaap alleen mogelijk is na een fase van non-remslaap, krijgen zij ook daar niet genoeg van mee. Een afwisseling van waken en lichte slaap is vermoeiend en op den duur ook ongezond (zie boven).

De slaap wordt gereguleerd door de suprachiasmatische nucleus, die zich bevindt op het punt waar de oogzenuwen elkaar kruisen voor ze de hersenen binnengaan. Deze biologische

klok zendt in de loop van de dag met verschillende frequenties signalen naar de hersenen, opdat het lichaam in de pas wordt gehouden met signalen uit de omgeving. De belangrijkste, zij het niet de enige *Zeitgeber*, is het licht. Naast deze 'pacemaker' spelen ook homeostatische processen een rol, die maken dat de slaapdruk die overdag wordt opgebouwd door allerlei intensieve activiteiten of emoties 's nachts tijdens de diepe slaap wordt afgebouwd. Tenslotte weet een organisme dat het kwetsbaar is tijdens de slaap, en zal dus bij gevaar de slaap onderdrukken: slaap is essentieel maar riskant.

De diepe slaap vervult inderdaad een aantal essentiële functies, zoals weefselgroei en herstel, celdeling, aanmaak van energiemoleculen en proteïnen, reiniging en afvoer van afval van hersenactiviteiten en het scheppen van ruimte voor het leren van nieuwe zaken of het vinden van creatieve oplossingen. Omdat de mens nu eenmaal geen nachtdier is, trekt deze zich tijdens de nacht terug om energie te bewaren - en aan te maken - voor de periode van de dag waarin de mens de uitdagingen van de wereld beter aankan.

Vroeger was er 's avonds niets te doen

Wegvallen van de slaapdruk

Deze mechanismes en functies worden in de hedendaagse samenleving zwaar op de proef gesteld. In de 24/7-maatschappij zijn de grenzen tussen dag en nacht vervaagd; veel mensen werken, feesten of netflixen de hele nacht door, veel werknemers brengen de dag door in kunstlicht dat minder luxum bevat dan natuurlijk daglicht en 's avonds wordt er weer veel naar televisie-, telefoon- of laptopschermen gekeken die juist weer veel blauw licht uitstralen waardoor dit op het verkeerde moment wordt ingenomen. Een steeds meer sedentaire levensstijl helpt ook niet mee om een slaapdruk op te bouwen, terwijl veel mensen stress en frustratie ervaren omdat zij een groot deel van de dag achter hun computerschermen administratieve en procedurele klussen moeten afhandelen die hen van hun eigenlijke werk afhouden. Het hoeft niet te verbazen dat in zo'n slaapvijandige omgeving zoveel slaapproblemen voorkomen.

Slaaplab

Dit brengt Talamini op de niet-invasieve methode van verbetering van de slaap, waar zij met haar medewerkers in het slaaplab aan werken. Het komt erop neer dat met sensoren signalen worden opgevangen die de hersenen tijdens de slaap uitzenden. Het verkregen encefalogram wordt door een processor geanalyseerd, die op zoek gaat naar een patroon dat de onderzoekers in staat stelt de hersenactiviteit te voorspellen. Zij kunnen de hersenen dan een stimulus geven die samenvalt met een voorspeld punt in (in dit geval) de opgaande beweging van trage golf, om deze als het ware een zetje te geven. Het proces zoekt ►

24-uurs opwinding

- Computers, phones, gaming, chatting, texting
- Verslaving aan sociale media
- Sinds de uitvinding van de gloeilamp is bijna alles interessanter dan slapen

party all night

(Lockley & Gooley, 2007)

dus naar *a place of interest in a wave of interest*. De stimulus kan bijvoorbeeld een (zacht) geluidje zijn. Dit proces is een volledig automatisch verlopende *closed loop*, waarbij de hersenen als het ware zichzelf stimuleren.

Met haar bedrijf Deep Sleep Technologies ontwikkelt Talamini nu een sensor die met een hoofdbandje op het voorhoofd kan worden geplaatst en dat draadloos werkt. Dit maakt het mogelijk dat slaaponderzoek niet alleen in het laboratorium kan worden gedaan, maar dat ook bij mensen thuis langdurig geëxperimenteerd en behandeld kan worden. Er zijn inmiddels al studies die hebben laten zien dat deze methode van het versterken van de natuurlijke slaapdynamiek niet alleen bij gezonde mensen werkt, maar ook bij patiënten met schizofrenie, Alzheimer of PTSS.

Slaap is essentieel maar riskant

Talamini had nog een laatste advies voor slechte slapers: maak je niet druk, en doe iets wat niet al te veel inspanning of stress kost, zoals bijvoorbeeld het lezen van een boek of het maken van een wandelingetje. Ze wees erop dat het in vroeger tijden heel gewoon was om de slaap op te delen in blokken van steeds een paar uur. Tussen twee blokken slaap door nam men de tijd voor een praatje, seks, of zelfs een bezoekje aan de burens. Dus ook vóór de industriële revolutie waren de nachten verre van saai.

Waar toe gebrek aan slaap kan leiden werd na afloop van Talamini's lezing duidelijk: het gebruikelijke presentje dat de spreker dan wordt aangeboden bleek te zijn vergeten. Een nachtmerrie voor de voorzitter, hopelijk heeft hij er niet van wakker gelegen ■

Voor wie de onderdelen over slaapfuncties en slaapregulering nog eens wil nakijken:

www.youtube.com/watch?v=lc6UwYU8XGY&feature=youtu.be

De Universiteit van Nederland heeft een serie over slaap, waarin ook Lucia Talamini optreedt:

www.universiteitvannederland.nl/

Voor wie geïnteresseerd is in slaaptherapie die door VGZ wordt vergoed:

www.vgz.nl/zorgverzekering/altijd-welkom/slapeloosheid-onderouderen

UVA-NIEUWS

Studentenraad hervat overleg met bestuur

In april dit jaar gaf de Centrale Studentenraad (CSR) aan geen vertrouwen meer te hebben in de samenwerking met het College van Bestuur (CvB). Na een periode van informele gesprekken met behulp van mediation heeft de CSR besloten het formele overleg met het CvB te hervatten. Edith Hooge, voorzitter van het College van Bestuur: 'Ik ben blij met het besluit van de CSR om het formele overleg weer te hervatten. De UvA heeft een goed werkende medezeggenschap nodig; inbreng en adviezen van studenten horen bij goed bestuur van de universiteit'.

UvA officiële kennispartner voor viering Amsterdam 750

De UvA is met diverse andere vooraanstaande kennis- en onderwijsinstellingen in de stad en regio officiële kennispartner van Amsterdam 750. Amsterdam 750 is een viering voor en door de hele stad en regio van de 750e verjaardag van de stad. Samen leveren de instellingen een waardevolle bijdrage aan de festiviteiten tijdens het jubileumjaar. De kennis- en onderwijsinstellingen dragen bij door hun kennis, expertise en menskracht in te zetten voor de programmering. Naast de Universiteit



van Amsterdam zijn de kennispartners: AMS Institute, ROC van Amsterdam/Flevoland, Hout- en Meubileringscollege, Mediacollege Amsterdam, Young Impact, Vrije Universiteit, en de Hogeschool van Amsterdam. Gezamenlijk vertegenwoordigen zij zo'n 150.000 studenten in de grootste studentenstad van Nederland en zorgen zij voor de talentontwikkeling en een leefbare toekomst van Amsterdam.

ACTIVITEITENAGENDA

WOENSDAG 18 DECEMBER
KERSTLUNCH

HOOFDREDACTEUR a.i.:

Agnes Schreiner

Eindredacteur:

Madzy Koudstaal

Redactieleden:

Menno Polak, Henriette Ritter,
Jan Simons

Fotografie:

Madzy Koudstaal,
tenzij anders vermeld

ONTWERP & LAY-OUT:

Liek van den Braak,
Lont - Grafisch werk

Vragen of opmerkingen?

Stuur een e-mail naar:
uva.uitdienstbode@gmail.com

COLOFON