

*Nee, zei hij, nee toch niet,
je moet het maar eens proberen.*

Bij elkaar zijn en luisteren naar elkaar.

In stilte elkaar steunen. Zo kun je veel voor elkaar te betekenen.

Mijn idee: wie eens áchter die geraniums kijkt, kan nog veel zien opbloeien!

TIPS

Luistertips voor het uitluisteren van levensvragen bij cliënten

1. *Er-zijn, nabij-zijn en nabij-blijven*

2. *Neem de tijd en de rust om te kunnen luisteren*

Mensen hebben ruimte nodig om in alle rust hun verhaal te kunnen doen. Levensvragen zijn een soort van 'trage' vragen die je samen met hen kunt verkennen.

3. *Sta met belangstelling open voor de wereld van de ander, je cliënt*

Probeer je in te leven in de leefwereld en gedachtewereld van de ander waarmee je een gesprek hebt. Dat is eigenlijk luisteren vanuit de wereld van de ander.

Elke verhalenverteller heeft een luisteraar nodig. Verhalen, levensverhalen vertellen is belangrijk voor cliënten, jong en oud, en het verhaal komt pas tot leven als er iemand is die er naar luistert.

4. *Sommige mensen met name ouderen (maar ook jongeren) herhalen steeds weer hun verhaal*

Je kunt je afvragen of deze mens zich gehoord voelt als deze steeds weer zijn verhaal, of gedeelten ervan blijft herhalen. Maar mogelijk is dit verhaal zo belangrijk voor hem of haar dat het als vanzelf steeds weer verteld moet worden. En hun verhaal, mogelijk steeds weer op de eigen manier kunnen vertellen doet een mens goed. De eigen manier van vertellen geeft je als luisteraar veel informatie. Vooral als het om een verhaal gaat over moeilijke ervaringen of gebeurtenissen. Want veelal volgt het vertellen van ingrijpende ervaringen een kenmerkend patroon: van ontredde via reflectie naar reactie.

5. *Wees authentiek*

Dit lijkt eenvoudiger dan dat het vaak is: wees jezelf zonder 'masker' of zonder 'doen alsof'. Als je je realiseert dat je bijvoorbeeld eigenlijk met je gedachten ergens anders bent dan bij het verhaal van de ander dan kun je die gedachten opzij zetten en weer open gaan luisteren naar de ander. Cliënten voelen zich gezien en gehoord als iemand met volle aandacht naar hen luistert.

6. *Zie je cliënt en jezelf als medemensen op de levensweg*

Zoek naar wederkerigheid in de relatie; in de relatie zijn de gesprekspartners gelijkwaardig, je bent medereizigers van elkaar op de levensweg.

7. *Volg de ander, je cliënt*

Je cliënt vertelt graag verder als hij eenmaal van start gegaan is –over de drempel is -. Door hem te volgen, hij geeft aan wat, hoe en wanneer hij iets zeggen wil, kun je samen zijn levensvragen verkennen.

8. *Bieden van veiligheid*

Het is voor je cliënt belangrijk dat hij veiligheid kan ervaren tijdens het vertellen van zijn verhaal. Ook dat je hem nabij blijft als de inhoud van zijn verhaal niet strookt met je eigen waarden en normen. Een open oor, een open mind en oprechte belangstelling is wat nodig is.

9. *Laat de ander, je cliënt uitspreken*

Dit lijkt een open deur, maar het is wel een hele belangrijke deur. Je cliënt is gevoelig voor interrupties, of afbreken van datgene wat hij te vertellen heeft. Vooral als je samen aan het verkennen en aan het zoeken bent naar zin en betekenis is ruimte voor het eigen verhaal, de eigen betekenis zo van belang. 'Luisteren, met je handen op je rug', aanwezig en zonder oordelen aanwezig zijn, daar gaat het om.

10. *Geef alle ruimte aan het verhaal van de ander*

Hou je eigen verhaal voor je, of hou het erg bescheiden in aansluiting op datgene wat de ander, je cliënt vertelt. Het verhaal van de ander overnemen en je eigen verhaal er voor schuiven gaat vaak ongemerkt, alleen komt hierdoor de aandacht op jou als luisteraar te liggen in plaats van op de ander, je cliënt.

11. *Wees invoelend en betrokken zonder al te opzichtig je emoties of je mening te tonen*

Als je meent opluchting van de ander te kunnen horen, of af te kunnen lezen op zijn gezicht, zeg dan eerder "Ik vermoed dat u zich hierover opgelucht voelt" dan "Ik ben zó blij dat u dat deed!". Een neutrale reactie geeft de ander ruimte om een kijkje in zijn eigen binnenste te nemen.

11. *Stiltes mogen vallen*

Het zwijgen van je cliënt kan verschillende betekenissen hebben. Soms is iemand verzonken in de eigen herinnering. Of hij is druk aan het denken en zoeken naar het vervolg. En dan opeens zijn daar de woorden die iemand wil zeggen. In de stilte heeft iemand de ruimte om zijn eigen woorden te zoeken en te vinden. Hier doet de stilte zijn werk. En dit is heilzaam, zeker wanneer iemand geraakt is en zo even 'op adem' kan komen. Soms kun je wel vragen naar de betekenis van de stilte voor de ander, of voor zijn zoeken naar woorden. Of vragen of de ander wat tijd en ruimte nodig heeft.

13. *Laat ruimte vallen in het gesprek als de ander, je cliënt is uitgepraat*

Je kunt het gevoel hebben dat je altijd moet reageren, of een antwoord klaar moet hebben als je cliënt stopt met zijn verhaal. Net alsof jij als luisteraar het gesprek gaande moet houden, of advies moet geven. Hier kun je zelf onrustig van worden, en eigenlijk blokkeer je dan het open luisteren naar de ander. Op moeilijke dingen hoef je niet altijd een antwoord of reactie te geven, je kunt het ook gewoon even laten voor wat het is.

14. *Gebruik lichaamstaal om je interesse tot luisteren aan te geven*

Dat wil zeggen houdt op een prettig manier oogcontact en gepaste nabijheid. De gewenste afstand of nabijheid kan van persoon tot persoon verschillen. Het gaat erom dat jij en je cliënt zich er comfortabel en vrij bij voelen.

15. *Besteed veel van je tijd, ten minste de helft tot driekwart ervan, aan luisteren*

In luisteren naar het verhaal liggen de zin en de betekenis ervan besloten. In het mogelijk steeds opnieuw vertellen worden de zin en de betekenis van het eigen leven voor je cliënt ontsloten. Een luisterend oor, een ander om je verhaal mee te delen, is dan zo belangrijk.

16. *Stel vragen alleen als het écht noodzakelijk is*

Vragen hebben de neiging om in een gesprek te functioneren als opvulling voor als je even niet weet wat te zeggen. Als een cliënt zijn levensverhaal en levensvragen, of spirituele vragen aan het verkennen is, dan kunnen informatieve vragen dit proces van zoeken blokkeren. Wees er zuinig en terughoudend mee.

17. *Cliënten vertellen niet alleen, zij zijn ook hun eigen verhaal*

Ouderen en vaak ook jongeren, eigenlijk alle mensen vertellen graag het verhaal van hun leven. Dat kan een mooi en sluitend verhaal zijn. Maar soms zijn het verhalen vol breuken en krijgen de mensen zelf de brokstukken niet meer bij elkaar. In het luisteren geef je ook aandacht aan die gebrokenheid van het levensverhaal. Dit luisteren, kan de ander, je cliënt helpen om weer tot zin en samenhang te komen.

Wat zeg je als iemand het moeilijk heeft?

1. *Er ZIJN voor je cliënt alleen al is van grote waarde*

Alleen al door er te zijn, door naast de ander te staan, zijn zorgverlener van grote steun en waarde voor je cliënt. Het samen zijn, de ander nabij zijn en nabij blijven neemt niet altijd direct de pijn, de ontredde of de levensvragen weg, dat hoeft ook niet. Maar het geeft wel het gevoel van betrokkenheid, van iemand die naar je omkijkt, en je verhaal respecteert.

2. *Verkennen van het verhaal van je cliënt*

Door eerst wat meer algemene vragen te stellen bouw je vertrouwen op en wordt de drempel lager voor de ander om zelf zijn verhaal verder te verkennen of te doordenken. Voorbeelden van deze vragen zijn:

- “Kunt u misschien ook iets zeggen over wat datgene wat u vertelt voor u betekent of betekende?”
- “Zijn er dingen uit uw verhaal die nu nog sterk voor u leven? En zou u daar samen met mij over verder willen praten?”

3. *Je cliënt ondersteunen in het leggen van verbanden tussen toen en nu*

Dit kun je bijvoorbeeld doen door te zeggen: “Ik denk dat ik nu een vermoeden heb waarom u me dit verhaal vertelt; lijkt op wat u toen overkomen is niet heel veel op wat er nu met u gebeurt?” Of ook door te vragen of zij dit op dit moment in hun leven ook tegenkomen of herkennen.

4. *Doorvragen helpt je cliënt om tot meer zelfverstaan te komen*

Voorbeelden van doorvragen zijn:

- “Heeft datgene wat u mij nu verteld een speciale betekenis voor uw leven?”
- “De verhalen die u mij verteld lijken een bepaald thema te hebben. Herkent u dit? Zo ja, zou u daar iets meer over kunnen vertellen?”
- “Uit uw verhaal maak ik op, dat u belangrijk vindt. Klopt dit? Zo ja, op welke manier hebt u daar nu nog baat bij?”

5. *Aandacht schenken aan vragen die het verhaal helpen te analyseren*

Door deze aandacht kan het verhaal in een breder perspectief komen te staan. Voorbeelden van vragen zijn:

- “Welke herinnering is voor u belangrijk om te bewaren, en welke juist om te vergeten?”
- “Hoe ziet u uzelf in het verhaal, hoe waardeert u uzelf?”
- “Welke opvattingen, meningen spelen in uw verhaal?”
- “Welke waarden komen in uw verhaal naar voren?”
- “Zijn er godsdienstige opvattingen die in uw verhaal een rol spelen?”

- “Beïnvloedt het verleden het heden?”
- “Zijn er onopgeloste zaken of conflicten die in het verhaal naar boven komen?”
- “Wat brengt u ertoe om dit verhaal juist nu te vertellen?”
- “Welke rol ziet u zichzelf spelen in uw verhaal?”

6. *Omgaan met het levensverhaal kan als bevrijdend of zingevend ervaren worden*

Hoe kun je hier als vrijwilliger een bijdrage aan hebben? Voorbeeldvragen zijn bijvoorbeeld:

- “Dit is uw leven op dit moment. Hoe zou u willen dat het verhaal verder gaat, of dat het eindigt?”
- “U hebt zo te horen zware tijden in uw leven meegemaakt, maar heeft het misschien ook iets goeds opgeleverd?”
- “Hebben al deze ervaringen in uw leven ertoe bijgedragen dat u geworden bent wie u nu bent?”
- “Zijn er ervaringen uit uw verhaal waarvan u zegt ‘Daar heb ik van geleerd’?”
- “Kunt u uw levenservaring gebruiken in uw leven van nu, of dat van de toekomst?”

7. *Geef ruimte aan het verhaal van je cliënt*

Regelmatig doet het verhaal van je cliënt je denken aan je eigen verhaal, of bijvoorbeeld dat van je ouders of vrienden. Op het moment dat je echt ten volle wilt luisteren naar het verhaal van je cliënt is het ongeschikt om je eigen verhaal te gaan vertellen, of het ervoor te schuiven. Mocht je je eigen verhaal toch erg graag willen vertellen, of zit het je zelfs in de weg tijdens het luisteren, probeer het dan te ‘parkeren’ in je gedachten en vertel het later aan iemand die een klankbord voor je kan zijn.

8. *Heb vertrouwen in de kracht van je cliënt*

Ieder mens heeft innerlijke bronnen en mogelijkheden tot groei en herstel. Als luisteraar kun je de moeite of de pijn van de ander niet wegnemen, of zijn levensvragen oplossen, maar je kunt hem wel nabij zijn en steunen om de eigen kwaliteiten in te zetten.

Wees een **OEN**: Open, Eerlijk en Nieuwsgierig

Gebruik **LSD**: Luisteren, Samenvatten en Doorvragen

Laat je **OMA** thuis: Oplossen, Meningingen en Adviezen

Gebruik **NIVEA**: Niet Invullen Voor Een Ander

‘Hoe om te gaan met je grenzen’ in het omgaan met levensvragen van cliënten?

Tips:

- Door te luisteren naar lichamelijke signalen bij jezelf, bijvoorbeeld sneller kloppen van je hart (angst), rood/warm worden (schaamte), koude handen (onmacht of eigen verdriet) bemerk je je eigen grenzen. Erken ze en respecteer wie je bent of wat je aankunt.
- Hoe tegenstrijdig het ook lijkt: probeer vooral te ontspannen als je gespannen raakt. Hierdoor kun je beter nadenken en voorkom je dat je in een opwelling gaat handelen of reageren. Om te kunnen ontspannen kun je je aandacht op **je ademhaling** richten. Adem rustig in en uit vanuit je buik.
- Je kunt een korte time out nemen als je merkt dat je tegen je eigen grenzen aanloopt. Een toiletbezoek is altijd geaccepteerd. Neem even tijd en rust. Probeer dan te voelen wat de stress met je doet en ontspan je spieren. Ga vervolgens na wat de spanning veroorzaakt en wat je daaraan kunt doen.

- Trek geen overhaaste conclusies: maak onderscheid tussen **wat er echt gebeurt of gezegd wordt (1), je gedachtes erover (2) en wat je erbij voelt (3)**.
- Zorg voor jezelf, en voed jezelf met dat wat je nodig hebt om rustig in balans te zijn en te blijven
- Vind een manier om je eigen gevoelens kwijt te kunnen, te delen, er mee om te leren gaan; kijk naar mogelijkheden van intervisie of individuele reflectie.
- Buig negatieve gedachten om in positieve. Dus in plaats van: "Ik kan dit echt niet, het gaat me nooit lukken", denk je: "Ik probeer het gewoon, eens kijken hoever ik kom, anders vraag ik iemand om me te helpen". Tien tegen één dat het je dan lukt!
- Kijk met collega's welke grenzen herkenbaar zijn en welke grenzen gedeeld en acceptabel zijn; versterk elkaar in het leren omgaan met de eigen grenzen
- Leer van ervaringen waarin je grenzen aangaf en daar positief op terug kunt kijken; doe wat bij je past.
- Wees bescheiden, je hoeft geen 'reddende engel' te zijn! Stel realistische, haalbare doelen. En gaat de vraag van de oudere je te ver, deel hem met je leidinggevende/begeleider en kijk samen wat je aan je cliënt terug kunt geven (steun, advies, verwijzing)
- Houd je niet bezig met vragen of problemen waar je op dat moment toch niet op in kunt gaan. Richt je vooral op vragen waar je wel op in kunt gaan.
- Onderhoud je eigen omgang met levensvragen, zingeving en spiritualiteit

Kenmerken presentiebenadering op een rij.

1. Vrij zijn voor

Open houding, geen vooringenomenheid, afgestemd op tempo, vraag en beleving van de ander. Je bent **beschikbaar** voor de ander.

2. Openstaan voor

Je wendt je naar de ander en zoekt deze op; je laat de ander bij je binnen komen, je bent **ontvankelijk** voor de ander.

3. Een aandachtige betrekking aangaan

Jij bent te gast in de leefwereld van de ander, en gaat onvoorwaardelijk een **relatie** met zijn gehele wereld aan. Als iemand met een stabiele persoonlijkheid leer je het binnenperspectief van de ander kennen zonder ermee samen te vallen.

4. Aansluiten bij het bestaande

De ander bepaalt waarover gesproken wordt, en op zijn eigen manier. Je past je inbreng in wat de ander aan de orde stelt, ook aan de taal van de ander. Je eigent je niks van de ander zijn verhaal toe, en verkleint het niet. Je **voegt je in** de leefwereld van de ander.

5. Perspectiefwisseling

Je neemt de wereld van de ander waar vanuit zijn perspectief. Je probeert te begrijpen welke betekenis deze voor de ander heeft. Je bent **solidair** met de ander.

6. Zich aanbieden

Je biedt jezelf aan met je eigen mogelijkheden in het vinden van essentiële hulpbronnen van een humaan en zinvol leven. Je helpt de ander om deze bronnen open te leggen en te gebruiken. Je geeft **zin**.

7. Geduld en tijd

Je bent in principe ongehaast, en tijd wordt gefaseerd door trouw en niet door gestructureerd ingrijpen. Je bent gericht op het laten verschijnen, ipv laten verdwijnen. Je **laat je beheersen**.

8. De trouwe toeleg

Je onvoorwaardelijke aandacht is er voor de ander. En je bent voorspelbaar en toegewijd, wat er ook gebeurt. Je bent **trouw**.

In gesprek over zingeving en levensvragen in de zorg; *wat is hiervoor nodig?*
(geïnspireerd door uitgave Zijn in doen en laten, Aandacht voor zingeving in de zorgverlening.
Grul en Pool, den Haag 2006)

Kernaspecten op een rijtje.

1. Dagelijkse bemoediging bieden.

Om te laten merken dat je de ander in zijn kwetsbare situatie belangrijk vindt en waardeert, biedt je *tijdens* de dagelijkse zorgcontacten steun en bemoediging,
Waarbij het gaat om:

- Je beschikbaar stellen voor de ander;
- Je inleven in de situatie van de ander;
- Je hart, hoofd en handen laten spreken;
- Ongevraagd eens iets doet voor de ander;
- Laten merken dat je de ander waardeert;

Zodat de ander de zorg die jij biedt als een persoonlijke stimulans ervaart.

Valkuilen zijn:

- Verwachten dat jouw goede bedoelingen ook altijd uitkomen;
- Tijd als excuus gebruiken om geen dagelijkse bemoediging te hoeven geven;
- Voorwaarden stellen voor de ander;
- Voorbijgaan aan het gevoel van mensen;

2. Aansluiten bij de leefwereld.

Om recht te doen aan hoe iemand het leven ziet en waardeert, sluit je aan als zorgverlener bij zijn leefwereld, waarbij het gaat om:

- Openstellen voor verschillende visies op het leven;
- Proberen te begrijpen hoe iemand anders naar het leven kijkt;

- Onbevooroordeeld kijken ook naar gedrag dat je moeilijk begrijpt;
- Gedrag wat je moeilijk begrijpt bespreekt met degene die zorg ontvangt, of met zijn of haar familie die het wel kent en begrijpt;
- Je eigen kijk op de zaak kenbaar maken;
- Met de ander meevoelen en meedenken en dit uitdrukken in je reacties;

Zodat de ander zich vertrouwd voelt in zijn omgeving.

Valkuilen zijn:

- Aannemen dat je de ander kent en begrijpt zonder dit goed te polsen;
- Iemand zijn leefwereld als onveranderlijk opvatten.

3. Verhalen ontlocken.

Om iemand aan te moedigen zich over zichzelf, zijn situatie en zijn leven te uiten, ontlok je als zorgverlener verhalen bij hem, waarbij het gaat om:

- Interesse tonen in iemand;
- Een sfeer van vertrouwen scheppen;
- Iemand stimuleren tot het vertellen van verhalen;
- Actief luisteren naar de verhalen van iemand;
- Beseffen dat mensen niet voor niets hun verhalen herhalen;
- Proberen gevoelig te zijn voor de boodschap in verhalen;
- Proberen verbanden tussen verhalen te zien;

Zodat de ander zich gezien en gehoord voelt en greep kan houden op zijn leven.

Valkuilen zijn:

- Verhalen uit hun verband rukken door er van alles uit af te leiden;
- Verhalen van iemand afpakken door ze om te zetten in verpleegproblemen;
- Met verhalen van iemand op de loop gaan;

4. Bevorderen van autonomie.

Om iemand te helpen bij het in stand houden van mijn mogelijkheden en kwaliteiten, bevorder je als zorgverlener zijn autonomie, waarbij het gaat om:

- Respecteren hoe iemand is en hoe hij zich gedraagt;
- Op gelijkwaardige voet met iemand omgaan;
- Weten dat ziekte of leeftijd geen belemmering hoeven te zijn voor de capaciteiten van iemand;
- Een appel doen op de mogelijkheden en kwaliteiten van iemand;
- Samen met iemand nagaan wat hij wil en/of nodig heeft om zijn leven vorm te geven;
- Voorwaarden scheppen zodat iemand zichzelf kan zijn;

Zodat de ander zijn eigenheid kan bewaren.

Valkuilen zijn:

- Te sterk probleem- en oplossingsgericht te werk gaan;
- Dingen geen tijd gunnen;
- Je handen van dingen aftrekken onder het mom van: 'U kunt het zelf, dus dan lijkt het me goed dat u het ook zelf maar doet'.

5. Ondersteuning bieden bij betrokkenheid op het leven.

Om iemand te helpen datgene te doen wat belangrijk voor hem is, biedt je als zorgverlener ondersteuning, waarbij het gaat om:

- Weten wat voor iemand belangrijk is;
- Iemand helpen het mogelijk te maken zijn relaties te onderhouden (denk ook aan belangrijke data, verjaardagen ed.) ;
- Weten wat voor liefhebberijen iemand heeft (had);
- Helpen bij het zoeken naar alternatieve mogelijkheden voor de daginvulling;
- Iemand betrekken bij het dagelijkse gebeuren;
- Voorwaarden scheppen voor 'ontmoetingen van alledag';
- Zorgen dat er lees- en hobby materiaal voorhanden is;
- Desgewenst vrijwilligers en de activiteitenbegeleiding inschakelen;

Zodat iemand zijn betrokkenheid op het leven stand kan houden.

Valkuilen zijn:

- Voor de ander bedenken wat goed of niet goed voor hem is;
- Te sterk instrumenteel te werk gaan met vragenlijsten en afsprakenbladen;
- Het in grote dingen zoeken;

6. Levensbeschouwelijke gewoontes en verplichtingen mogelijk maken

Om de levensbeschouwing van iemand te respecteren, maak je het als zorgverlener mogelijk dat iemand de gewoontes en mogelijk ook verplichtingen die daar voor hem bijhoren, kan uitvoeren en/of beleven, waarbij het gaat om:

- Kennis hebben van levensbeschouwelijke stromingen en hun gebruiken
- Weten welke levensbeschouwelijke en/of culturele gewoontes iemand voor zichzelf belangrijk vindt (NB ruim opvatten: van ruimte voor gebed tot dagelijkse meditatie of yogaoefening, lezen van een gedicht, natuurbeleving of muzikaal moment!)
- Weten aan welke gewoontes en verplichtingen iemand wil voldoen;
- Zo nodig iemand helpen bij het uitvoeren van zijn gewoontes en verplichtingen;
- Zo nodig een geestelijk verzorger er bij betrekken om dit mogelijk te helpen maken;

Zodat iemand zijn eigen levensbeschouwing actief kan praktiseren als hij daar behoefte aan heeft.

Valkuilen zijn:

- Het geloof of de levensovertuiging van iemand als iets absoluuts en onveranderlijk opvatten;
- De gelovige of levensbeschouwelijke achtergrond van iemand kennen (bijvoorbeeld joods, islam, katholiek, boeddhistisch of humanistisch) zonder je te verdiepen in de rol en de betekenis die dit speelt en heeft gespeeld in iemands leven;
- Een oordeel vormen over de gelovige en/of levensbeschouwelijke gewoontes van iemand;

7. Herkennen van zingeving- en levensvragen

Om aandacht te kunnen geven aan wat iemand echt bezighoudt, of ten diepste raakt, ben je als zorgverlener in staat om zingeving- en levensvragen te herkennen, waarbij het gaat om:

- Aandacht hebben voor wat iemand bezighoudt en waar hij geen raad mee weet;
- Vragend opstellen naar iemand toe;
- Weten welke levensvragen bij iemand kunnen spelen, gezien de situatie;
- Niet alleen afgaan op wat iemand zegt, maar ook op wat je ziet en ervaart;
- Afwegen wat jouw bijdrage kan zijn op basis van wat je gezien en gehoord hebt;
- Wijzen op de mogelijkheid van bijvoorbeeld geestelijke verzorging;
- Zo nodig een geestelijk verzorger inschakelen;

Zodat iemand ervaart dat hij serieus genomen wordt en dat wat hem echt bezighoudt ook wordt opgepikt.

Valkuilen zijn:

- Meteen oplossingen aandragen;
- Niets doen met wat je opmerkt;

Gedicht *Delf mijn gezicht op* van Huub Oosterhuis

Delf mijn gezicht op

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi
Wie mij ontmaskert, zal mij vinden.
Ik heb gezichten, meer dan twee,
Ogen die tasten in den blinde,
Harten aan angst voor angst ten prooi.
Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.
Wie wordt ontmaskerd wordt gevonden
En zal zichzelf opnieuw verstaan
En leven bloot en onomwonden,
Aan niets en niemand meer ten prooi.
Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Huub Oosterhuis