

# Klein levensABC

Aan mijn kleinkinderen:  
Julie, Philippine, Marlieve en Anaïs

Marijke Arendsen Hein

# Klein levensABC



*De uitgever heeft zo zorgvuldig mogelijk getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Wie desondanks meent auteursrechtelijk aanspraak te kunnen maken, verzoeken wij contact op te nemen met de uitgeverij.*

**Klein levensABC**  
Marijke Arendsen Hein

ISBN 978 90 8850 738 0  
NUR 600

© 2017 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

## Voorwoord

Met één kind voorop en één kind achterop de fiets stond ik jaren geleden voor het stoplicht. Tussen het geraas van het verkeer door vroeg mijn zoon van vijf: 'Mam bestaat God wel of niet?' Wat voor antwoord ik hem toen heb gegeven weet ik niet meer. Maar zijn vraag heeft me mijn leven lang beziggehouden, ook nu ik grootmoeder ben.

Kinderen stellen vragen over het leven. Kinderen zijn nieuwsgierig. Kinderen verwachten eerlijke reacties en hebben recht op duidelijke antwoorden.

Kinderen stellen vragen meestal op momenten dat het je als ouder niet uitkomt en je zo gauw het antwoord niet kunt bedenken.

Wat heb ik mijn kinderen meegegeven? Welke antwoorden op levensvragen kregen ze van mij? En hoe en wat geven zij weer door aan hun kinderen?

Het idee voor dit boek ontstond achttien jaar geleden, toen ik een wandkleed aan het maken was voor ons eerste kleinkind (dat werd Julie, maar toen wisten we dat nog niet) in de vorm van een ABC: A is een appel, B is een beertje en C een citroen. Elk kruissteekje bracht de komst van Julie dichterbij en ik dacht: 'Lief, onbekend kleinkind, welke vragen zul jij gaan stellen? Welke keuzes zul jij maken? Je zit nu nog lekker veilig in je moeders buik. Wij verlangen naar je en houden nu al van je.'

Vanuit mijn wens om aan mijn kinderen en kleinkinderen te laten weten dat de A niet alleen voor appel staat, maar voor nog veel meer, is dit *Klein levensABC* ontstaan. Een boek voor iedereen die zich bewust wil zijn van zichzelf, van eigen gevoelens, gedachten, gedragingen en behoeften.

Omdat bewustwording de eerste stap is naar verandering en groei. Een ABC om te lezen en te overwegen, met kleine stukjes tegelijk.

Dit boek kan je, naar ik hoop, ook inspireren om moed te verzamelen om je oude niet meer werkende patronen te doorbreken en te besluiten om te veranderen in een richting die bij jou past. Het boek kan je hulp bieden om je bewust te worden van waar je voor staat en wat je belangrijk vindt. Vervolgens kun je dit inzicht op eigen wijze weer aan anderen doorgeven. Doe dit op zo'n manier dat het nieuwe vragen oproept en een gesprek in gang zet. Mijn ervaringen en onderwerpen zijn beperkt, er is veel waar ik niets van afweet en ook nooit mee geconfronteerd ben. Alles is altijd in verandering, niets blijft hetzelfde. Natuurlijk is het een illusie dat we op alle vragen antwoorden weten en dat er zoiets als een ABC van het leven zou bestaan.

Marijke Arendsen Hein

# Inhoud

<i>pagina</i>	<b>9</b>	<b>Inleiding</b>	<i>pagina</i>	<b>60</b>	<b>Geheel</b>
				<b>61</b>	<b>Geld</b>
<i>pagina</i>	<b>11</b>	<b>Aandacht</b>		<b>62</b>	<b>Geloof</b>
	<b>12</b>	<b>Aanraken</b>		<b>63</b>	<b>Geluk</b>
	<b>13</b>	<b>Aardig</b>		<b>64</b>	<b>Genieten</b>
	<b>13</b>	<b>Afscheid</b>		<b>65</b>	<b>Gevoelens</b>
	<b>15</b>	<b>Armoede</b>		<b>68</b>	<b>Gezondheid</b>
				<b>69</b>	<b>God</b>
<i>pagina</i>	<b>18</b>	<b>Behoeften</b>	<i>pagina</i>	<b>71</b>	<b>Helpen</b>
	<b>24</b>	<b>Bidden</b>			
	<b>25</b>	<b>Bloemen</b>	<i>pagina</i>	<b>72</b>	<b>IJs</b>
<i>pagina</i>	<b>26</b>	<b>Complimenten</b>		<b>73</b>	<b>Ik</b>
	<b>27</b>	<b>Conflict</b>		<b>74</b>	<b>Irritaties</b>
	<b>31</b>	<b>Creativiteit</b>	<i>pagina</i>	<b>78</b>	<b>Ja</b>
	<b>32</b>	<b>Crisis</b>		<b>79</b>	<b>Jaloers</b>
<i>pagina</i>	<b>36</b>	<b>Dankbaar</b>	<i>pagina</i>	<b>81</b>	<b>Kiezen</b>
	<b>37</b>	<b>Democratie</b>		<b>82</b>	<b>Kritiek</b>
	<b>39</b>	<b>Denken</b>		<b>84</b>	<b>Kunst</b>
	<b>40</b>	<b>Dialogoog</b>		<b>85</b>	<b>Kwetsbaarheid</b>
	<b>41</b>	<b>Discriminatie</b>	<i>pagina</i>	<b>87</b>	<b>Lachen</b>
	<b>43</b>	<b>Dood</b>		<b>88</b>	<b>Leren</b>
	<b>44</b>	<b>Dromen</b>		<b>89</b>	<b>Lezen</b>
<i>pagina</i>	<b>48</b>	<b>Ego</b>		<b>90</b>	<b>Lichaam</b>
	<b>49</b>	<b>Emotionele intelligentie</b>		<b>92</b>	<b>Liefde</b>
	<b>51</b>	<b>Engelen</b>		<b>94</b>	<b>Luisteren</b>
	<b>52</b>	<b>Eten</b>	<i>pagina</i>	<b>95</b>	<b>Macht</b>
<i>pagina</i>	<b>54</b>	<b>Feest</b>		<b>97</b>	<b>Meditatie</b>
	<b>55</b>	<b>Feminisme</b>		<b>99</b>	<b>Muziek</b>
	<b>58</b>	<b>Filosofie</b>	<i>pagina</i>	<b>100</b>	<b>Natuur</b>
				<b>102</b>	<b>Nu</b>



## Inleiding: hoe dit boek te lezen?

In dit boek geven driehoekjes aan of het gaat over lichamelijke behoeften (onderste driehoekje, donkerblauw), over geestelijke behoeften (middelste driehoekje, blauw) of over spirituele behoeften (bovenste driehoekje, lichtblauw). Soms gaat het over twee of drie behoeften aangegeven door twee of drie driehoekjes. Gaat het niet over behoeften dan ook geen driehoekjes.



*En dan nog dit: overal waar zij staat, had evengoed hij kunnen staan en andersom, tenzij anders blijkt uit de tekst.*

De behoefte aan ontplooiing ligt in de natuur van de mens. Ik heb dat bij mijzelf ervaren en merk dat om mij heen. Velen hebben de behoefte zich te ontwikkelen en voluit te leven.

Ik was een laatbloeiër, dat wel, maar vanaf mijn 28e ben ik mijn leven en dat van anderen gaan bestuderen, en daar zal ik nooit meer mee ophouden. Mijn cliënten, collega's, kinderen, docenten en vrienden zijn mijn leermeesters. Wat ik heb geleerd wil ik graag met je delen. Het zijn mijn persoonlijke ervaringen en overdenkingen waarbij de rode draad die door het boek loopt gaat over de vraag: Hoe zorg ik goed voor mijzelf... en de ander.

Dan zijn er drie aanknopingspunten. Ten eerste wil ik leren bewust te leven en steeds meer te worden wie ik werkelijk in essentie ben. Dit is een doorgaand proces. *Wholehearted living* noemt Brené Brown<sup>1</sup> dit. Voluit leven. Dit betekent voor haar moedig zijn om de eigen weg te gaan, zoveel mogelijk hier en nu te leven, en mededogen te hebben met onszelf en anderen. Leven in verbinding met elkaar, waar ik aan toe wil voegen én met de natuur. Om dit concreter te maken: ik denk over mezelf als een mens met een lichaam, een geest en een ziel. Als ik *wholehearted* leef dan zorg ik goed voor mezelf en luister ik naar mijn **lichamelijke behoeften**, mijn **geestelijke behoeften** (ook wel genoemd: de psychologische behoeften die te maken hebben met mijn persoonlijkheid) en mijn **spirituele behoeften** die horen bij de ziel (*lees verder bij behoeften*).

Een tweede aanknopingspunt is de bewustwording dat menselijk gedrag bestaat uit voelen, denken en doen en het ervaren van het verschil daartussen. Wat voel ik? Wat denk ik? En wat doe ik? De antwoorden op deze vragen geven informatie over wat mijn behoeften zijn, met andere woorden over wat ik nodig heb voor mijn groei en ontwikkeling.

Het derde uitgangspunt ondersteunt mijn levensfilosofie, samengevat in vier beginselen:

- Ik ben oké en jij bent oké (dat wil zeggen: ik respecteer mijzelf en jou, ik neem mijzelf en jou serieus).
- Ieder mens is verantwoordelijk voor zijn eigen leven en kan zelf keuzes maken.
- Iedereen kan denken (mits er geen lichamelijke beperkingen zijn).
- Veranderen is mogelijk, alleen als je dat zelf wilt.<sup>2</sup>

Het kan handig zijn deze uitgangspunten en beginselen in gedachten te houden bij het lezen van dit *Klein levensABC*.

1. Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection*. Hazelden.

2. Thunnissen, M. & Graaf, A. de (red.) (2013). *Leerboek Transactionele Analyse*. de Tijdstroom.





# Aandacht

*Als je goed om je heen kijkt,  
zie je dat alles gekleurd is.<sup>1</sup>*

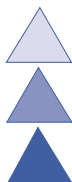
Een man vroeg eens aan de zenmeester Ikkuyu of die een aantal van de diepste wijsheden voor hem wilde opschrijven. Ikkuyu schreef één woord op: aandacht.

‘Zou u er nog iets aan kunnen toevoegen?’ vroeg de man.

Ikkuyu schreef: aandacht, aandacht. De man was niet tevreden en zei dat hij hierin weinig wijsheid kon ontdekken. Waarop Ikkuyu schreef: aandacht, aandacht, aandacht.

‘Wat betekent aandacht dan?’ vroeg de man ten einde raad.

‘Aandacht betekent aandacht,’ antwoordde Ikkuyu.<sup>2</sup>



Een éénregelig gedichtje dat ik heel mooi vind. Door me open te stellen en aandachtig te leren kijken en luisteren naar mijzelf, naar mensen en dieren, naar de natuur om mij heen, zie en hoor ik steeds meer. Zoals je naar een mooie bloem kunt kijken, naar jonge poesjes die net geboren zijn of naar een lieveheersbeestje, naar een straal van de zon door de bladeren heen, zo kun je ook kijken naar een opkomende gedachte, een gevoel van blijdschap of een stekende pijn in je been. Aandacht betekent toegewijd zijn, ervaringen registreren. Omdat ik de tijd neem, even stilsta bij wat er in mijzelf en om mij heen gebeurt, stel ik mij meer open en ga ik intensiever leven. Aandachtig zijn is het tegenovergestelde van vluchtig zijn, van vergeetachtig leven, zonder erbij na te denken, alsof alles je zomaar overkomt. In dat geval zijn we onbewust, niet aandachtig en niet *mindful* (het Engelse, tegenwoordig veel gebruikte, woord) bij wat we doen.

Ik probeer om aandachtig, om *mindful* te leven. *Mindfulness* komt steeds terug in dit boek.

Alles wat aandacht krijgt groeit, dit lijkt een universele wet te zijn; zowel in positieve als in negatieve zin. Positieve aandacht is die energie die ons helpt stil aanwezig te zijn en diep te schouwen. Als ik met aandacht kook, eten we lekker. Als ik aandacht aan een brief besteed, staat er beter in wat ik bedoel. Als ik mijn planten verzorg, gaan ze groeien en als ik mijn kat streel gaat hij spinnen. Als ik oprecht naar je luister, voel jij je gehoord en erkend.

Aandacht hebben voor mijzelf maakt dat ik mezelf steeds beter leer kennen en mogelijk meer accepteer zoals ik werkelijk ben. Met mijn volle aandacht in het hier en nu aanwezig zijn, is iets wat ik moeilijk vind. Het vergt oefening om bewust aandachtig te zijn in mijn dagelijks leven en als ik het probeer en ik concentreer me, dan leer ik steeds beter te zien dat alles een kleur heeft (*lees ook: meditatie*).

In negatieve zin geldt helaas hetzelfde. Omstanders kunnen een straatgevecht doen escaleren, alleen al door te blijven kijken. Door negatieve aandacht van de media kan een incident opgeblazen worden en veel problematischer lijken dan het oorspronkelijk was. Zeurpieten vragen om aandacht, krijgen ze die, dan klagen ze steeds meer.

Bij het opvoeden van kinderen werkt het beter positieve aandacht te geven aan het gewenste gedrag dan negatieve aandacht aan datgene wat je niet wilt dat ze doen.

1 Schippers K. (1990). De Ontdekking. In: *Gedichten voor kinderen van alle leeftijden*. Querido.

2. Swaaij, L. van & Klare, J. (2002). *Atlas van de belevingswereld*. Dijkgraaf en Van de Veere.



# Aanraken

*Raak mij aan.<sup>1</sup>*

Aanraken en aangeraakt worden, huid tegen huid. Zachtjes aanraken en strelen, een vriendschappelijke stomp, een high five of klopp op de schouder, daarmee kunnen we veel van wat we voelen laten merken aan de ander. Ik vind het fijn om iemand aan te raken van wie ik houd en ik wil me ook graag laten aanraken door mijn dierbaren.

Wij mensen hebben dat nodig en soms vinden we aanraken eng. 'Wat moet hij/zij van me?' Waarom denken we dat? Even een arm om een schouder, een hand op een hand kan veel voor ons betekenen. Aanraken is niet hetzelfde als seks. Wanneer we seks hebben, raken we elkaar intens aan en dat kan heerlijk zijn. Maar het hoeft niet zo te zijn dat een lichamelijke aanraking altijd een uitnodiging tot 'meer' zou zijn. Helaas maken we dat er soms van en raken we de gewoonte kwijt om elkaar zomaar even aan te raken, te knuffelen, te strelen, elkaars handen vast te houden, elkaars voeten te masseren. Wij meisjes werden vroeger gewaarschuwd: 'Pas op, je geeft ze je pink en ze nemen je hele hand'. 'Ze' dat waren de even verlegen jongens, die vaak zonder juiste voorlichting en informatie voorzichtig op onderzoek uitgingen, met de eeuwige dreiging een meisje zwanger te kunnen maken. Dit was niet stimulerend voor een onbevangen en spontane manier om met elkaar om te gaan en te experimenteren. Daarmee werden we onnodig bang gemaakt voor seksualiteit en voor aanraking in het algemeen.

Gelukkig is er nu op dit gebied meer openheid en verandering zodat we kunnen ervaren dat een aanraking soms meer kan uitdrukken dan woorden.

In sommige culturen is het niet de gewoonte dat mannen en vrouwen elkaar een hand geven bij een begroeting. Dan buigen zij naar elkaar.

Natuurlijk dient er eerst een zekere vertrouwelijkheid en gemak te zijn ontstaan alvorens ik iemand zal aanraken en ook dan zal ik het vragen, of er alert op zijn of de ander dat wel wil. Iemand die ooit slechte ervaringen heeft gehad met aanraken zou het vervelend kunnen vinden als ik dat zomaar zou doen.

In Afrikaanse culturen is het veel gewoner om elkaar aan te raken. Er bestaat een foto waarop Nelson Mandela (toen nog president) hand in hand wandelt met Beatrix (toen nog koningin). Dat ontroert, het is een mooi beeld.

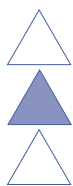
Wij mogen zelf bepalen hoe en door wie we ons laten aanraken.





## Aardig

*Wat vind ik het fijn als mensen aardig voor me zijn!*



## Afscheid

*Partir c'est mourir un peu*

Afscheid nemen en daarna opnieuw beginnen doen we elke dag. We zeggen 'welterusten' voordat we gaan slapen en 'goedemorgen' als we elkaar de volgende dag weer ontmoeten.

We nemen afscheid van onze dierbaren als we op reis gaan en begroeten hen weer hartelijk bij het weerzien. Op oudejaarsavond kijken we terug op het afgelopen jaar en op 1 januari wensen we elkaar gelukkig nieuwjaar. Dit zijn gewoonten en rituelen die betekenis voor ons hebben. Het hindert me als ik een van mijn kinderen niet heb kunnen spreken voordat ik met vakantie ga.

Elke keuze houdt in dat je er op een gegeven moment weer afstand van moet nemen. Afscheid hoort bij ons dagelijks leven. Afscheid van een periode in mijn leven, afscheid van mijn lieve man, afscheid van een stad, afscheid van mijn poes, afscheid van de school van de kinderen, afscheid van een baan en mijn

collega's. Toen ik ging verhuizen, heb ik bewust afscheid genomen van de mooie boom in de tuin. En ik heb bij elke kamer in het huis even stilgestaan bij wat ik daar heb beleefd. Elk afscheid brengt mij een stapje dichterbij het definitieve afscheid, bij mijn eigen dood. Het sterkst voelen we dat bij het afscheid nemen van onze dierbaren. Mijn kinderen, mijn lief, een vriendin, een vriend. We kiezen voor elkaar en er is één ding dat we zeker weten, namelijk dat je op een moment, vroeg of laat, afscheid van elkaar moet nemen, door de dood, door scheiding, of door vertrek van één van beiden. Sommige mensen zijn zo bang voor die pijn van het afscheid, dat zij nooit aan een relatie durven te beginnen. Zij durven zich niet te verbinden met een ander. Want wat als je de ander weer verliest?

Soms herken ik pas later hoe moeilijk ik afscheid nemen vind. Zoals tijdens die laatste

avond voordat Henk, mijn man, een half jaar zou gaan zeilen, zijn jongensdroom achterna. Ik bleef, hij ging weg. We dachten dat we alles goed hadden doorgesproken. We realiseerden ons dat we elkaar zouden missen. Halverwege de zes maanden zou ik een maand bij hem zijn op de boot, dus voor zo lang was het afscheid nou ook weer niet. Een gezellig restaurant, lekker eten, onze laatste avond. Het werd een ramp. We kregen ruzie, als ik het me goed herinner, over of we wel of geen toetje zouden nemen. Pas later, in de mailtjes die we elkaar stuurden, herkenden we wat we deden: kibbelen en ruziën ging ons toen beter af dan het toekomstige gemis te durven voelen, de pijn van het afscheid werd tijdelijk verhuuld door een domme ruzie om niks.

Een definitief afscheid doet veel pijn. Je kunt je kwaad, verdrietig, schuldig en angstig tegelijk voelen bij de dood van een geliefde. Je krijgt een litteken dat nog vaak zal steken en moeilijk heelt. Je sterft als het ware zelf een beetje mee, zoals de Fransen zeggen: *Partir c'est mourir un peu*. Het zijn pijnlijke, soms gruwelijke ervaringen, en we willen dat eigenlijk niet voelen en kunnen dan van alles doen om de pijn van het afscheid niet te hoeven ervaren.

Jaren hingen de pakken van Henks vader in de kast en lag het boek dat hij aan het lezen was nadat hij was omgekomen bij een verkeersongeluk nog open op zijn nachtkastje, alsof hij elk moment zou kunnen terugkomen. Een vriend van ons had binnen drie maanden na de dood van zijn vrouw een nieuwe partner. Mijn buurvrouw zocht troost in de alcohol. Een nicht werd een workaholic en vulde elk gaatje van haar leven met druk bezig zijn. Begrijpelijk, want de pijn van afscheid is zelf een beetje doodgaan.

Laat het verdriet, de pijn, de woede, de gevoelens van rouw toch maar toe. Neem er de tijd voor, gun jezelf je tranen. Vaak krijgen erfgenamen ruzie, zogenaamd over de erfenis. Dat is voor hen makkelijker dan samen te rouwen, samen te delen hoezeer zij

hun vader of moeder missen, of de gemiste kansen met hen, de liefde die zij mogelijk niet van hen hebben gekregen. We beseffen niet wat we doen, we worden boos op elkaar en duwen zo het verdriet, de pijn, weg. Zeg niet: 'Veel sterkte' tegen iemand die een dierbare verliest, zeg liever: 'Huil maar veel, ik begrijp hoe verdrietig je je voelt.' Neem geen pillen die je verdriet onderdrukken. Als je niet zou mogen huilen bij de dood van een dierbare, wanneer dan wel? Iedere rouwt op zijn eigen wijze, daarbij hebben we de steun, warmte en aanwezigheid van de ander nodig. Er bestaat een zekere wetmatige volgorde: we hechten ons aan een ander, na een poos nemen we afscheid (om wat voor reden dan ook), we rouwen om het verlies opdat er weer ruimte komt om ons opnieuw te verbinden met iemand anders. Het zijn vier stappen in levenslange cycli, waarbij we het op vier momenten 'goed' dan wel 'verkeerd' kunnen doen. De gedachte die hier achter ligt is kort samengevat: *'You can't say hello before you said goodbye'*.

Rouwen betekent voelen dat je pijn en verdriet hebt en dat vervolgens uiten. Hoe doen we dat? Door toe te laten wat er in ons omgaat: de pijn, de boosheid, het verdriet. Door de angst die we voelen bij het verlies er te laten zijn en niet te denken dat dat ongepast of verkeerd zou zijn. Schreeuw het uit, huil en praat met vrienden, familie en bekenden over degene die je hebt verloren. Schrijf erover en verdeel zijn of haar spullen met aandacht, haal oude herinneringen op. Rouwen kan ook door een graf te maken, een plekje op de kast, of een mooi gedenkboekje. Laat je troosten, vraag om hulp bij het verwerken van de pijn. Onderdrukken van verdriet, net doen alsof je het allemaal wel aankunt, werkt niet. Je krijgt er hoofdpijn van, je gaat je depressief voelen, je verliest je interesse voor jezelf en anderen. Hoe meer ik de heftige pijn van afscheid, van *'goodbye'*, nú durf toe te laten en te voelen, des te beter ik straks weer *'hello'* tegen mijn toekomst kan zeggen, waarin de zon weer zal opgaan.

# Armoede

*Armoede, ongeschooldheid en ziekte,  
een zichzelf versterkend proces.*



Deze harde feiten heb ik vijftig jaar geleden van dichtbij leren kennen, toen ik niet gehinderd door veel kennis van zaken met mijn (eerste) man in Oeganda ging werken en wonen. We werden door de Nederlandse regering uitgezonden om mee te werken aan een ontwikkelingsprogramma. Als algemeen arts kreeg mijn man de leiding over een klein ziekenhuis in Kitgum, in het noorden van Oeganda, dichtbij de Soedanese grens, waar we ook gingen wonen. Ongeschoolde zieke mensen die leefden in armoede kwamen in grote getale naar het kleine ziekenhuis. We deden wat we konden, een piepklein druppeltje dat verdampte op een letterlijk gloeiende plaat. Het kon daar ontzettend heet zijn. Het werden twee onvergetelijke jaren van mijn leven met onuitwisbare indrukken. In het noorden van Oeganda werd ik volwassen en kreeg ik onze oudste zoon. Daar leerde ik heel veel over het (over)leven.

In Nederland leeft één op de negen kinderen in armoede. In Nederland wordt eerder van armoede gesproken dan in landen waar men veel soberder leeft.

Wereldwijd sterft er elke drie seconden een kind door armoede. Ruim twee miljoen kinderen in de wereld zijn gestorven door armoede sinds de laatste bijeenkomst van de zeven rijkste landen (G7) in februari 2005. Voor het hoofdkantoor van Oxfam in Washington hangt een klok die de stand dagelijks aangeeft. Dit las ik tien jaar geleden in de krant<sup>1</sup>. De sombere gedachte bevroop me dat ons werk in Oeganda weinig tot niets had uitgehaald.

Toch is er wel iets aan het veranderen. Want wat zijn de feiten? De VN heeft in 2005 zeven millenniumdoelen vastgesteld voor de periode 2005-2015, met voor elk doel een concrete maatstaf zodat kan worden bepaald of een land in tien jaar tijd vooruitgang heeft geboekt.

1. *de Volkskrant*, 12 april 2005 en 16 april 2005.