

Berthold Gunster



Omdenken als levenshouding

Van dezelfde auteur

Ja-maar wat als alles lukt?

Huh?! De techniek van het omdenken

Omdenken

Omdenken, het kaartspel

Ik ben oké, jij bent een sukkel

Lastige kinderen? Heb jij even geluk

Omdenken is stom

Lastige kinderen? Heb jij even haast

Omdenken in communicatie

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.

Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:

www.facebook.com/Levboeken.

© 2016 Berthold Gunster

© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk [Jan Gunster](#)

Tekstbijdragen, redactie [Annemargreet Dwarshuis](#)

Fotografie [Eric Fecken](#)

ISBN 978 94 005 0810 1

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopiëren, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

berthold **ja** gunster

Zie de kans (27)
De bek van de draak (55)
Riding the waves (81)
Shit happens (101)
Dat hoort niet (127)
Gebrek wordt talent (161)
Maak er wat van (181)

STEREO

OM
DENKEI

WBR LP4 LC 3098 C E
PM 213 PRINTED IN THE EU



Dit boek is een inspiratieboek

Het is geen roman met een logische verhaallijn met een begin, midden en einde. De aparte paragrafen van dit boek kun je dan ook het best als op zichzelf staande essays beschouwen.

Hoe je ze leest, in welke volgorde je ze leest en of je ze allemaal leest, dat is allemaal aan jou om te bepalen. Weliswaar is er een verband tussen de delen, maar die samenhang kun je nog het beste vergelijken met de manier waarop de nummers van een thema-langspeelplaat zoals *The Wall* van Pink Floyd of *Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band* van The Beatles met elkaar samenhangen: elk nummer staat op zichzelf, tegelijkertijd vertellen ze samen een verhaal.

Een verwachting is geen verlangen

Je verwachtingen bijstellen hoeft niet te betekenen dat je ook je verlangens bijstelt. Verlangens en verwachtingen zijn twee verschillende dingen. Het is belangrijk dat onderscheid goed te maken. Ik zal het illustreren aan de hand van een concreet voorbeeld. Stel, je wilt wijn drinken, je pakt een kurktrekker, maar de kurk breekt af en je krijgt hem niet uit de fles. Dan ben je teleurgesteld. Je verlangt immers naar de wijn, het is je verwachting dat je daartoe de kurk uit de fles zal moeten halen. Deze verwachting is echter nogal beperkend. Je kunt de kurk namelijk ook in de fles duwen om de wijn te drinken.

Het drinken van de wijn is je *verlangen*. Dat de kurk uit de fles zou moeten je *verwachting*. Je kunt dus prima je verwachtingen bijstellen en tegelijkertijd je verlangens realiseren.

In het leven hebben we honderden, zo niet duizenden verwachtingen over hoe de dingen zouden-moeten-zijn. Omdenken houdt in dat je 'ja' zegt tegen je verlangens en tegelijkertijd bereid bent al je verwachtingen aan een kritisch onderzoek te onderwerpen. Bij omdenken gaat het er niet om of de dingen gaan zoals jij verwacht, het gaat erom of de dingen gebeuren waar jij naar verlangt. Het gaat niet om de kurk. Het gaat om de wijn.



Omdenken als levenshouding

Dit boek draagt als titel *Ja. Omdenken als levenshouding*. De afgelopen jaren heb ik gemerkt dat omdenken niet mogelijk is als je niet eerst 'ja' als grondhouding hebt omarmd. Zolang je op een ja-maar-manier in het leven staat, kun je boeken lezen over omdenken tot je een ons weegt, het zal je niet helpen. Omdenken is geen denktruc of geinige interventie. Het is veel meer een *levenshouding*.

Zoals er geen vuur is zonder vonk, zo is er geen omdenken zonder 'ja' als grondhouding. 'Ja' is de basis, het fundament. 'Omdenken' is het resultaat, de opbrengst van die grondhouding.

De titel bevat twee begrippen die een korte toelichting behoeven: het woord 'ja' en het begrip 'omdenken'. Laten we met het tweede beginnen. Omdenken is een manier van denken, waarmee

je van een probleem een mogelijkheid maakt. Je zou ook kunnen zeggen van een bedreiging een kans, van een gebrek een talent of van een nadeel een voordeel. In de meest simpele bewoordingen: hoe je van iets waar je 'nee' tegen zegt (wat je níét wilt) iets kunt maken waar je 'ja' tegen zegt (wat je wél wilt). Dit boek bevat tientallen verhalen en voorbeelden die laten zien hoe je dat kunt doen.

Het andere begrip dat enige toelichting behoeft is het woord 'ja'. Ik kan me voorstellen dat je daardoor denkt dat dit boek gaat over 'ja' tegen het leven zeggen. Volg je verlangen. Ga voor je passie. Volg je dromen. Leef vanuit je hart. Is dat zo? Het antwoord is: ja en nee.

Om te beginnen het 'nee'. Dit boek bevat geen blij, positief tsjakka-betoog dat je vertelt 'koop een hondje, open een bed and breakfast op een Grieks

Charlie Brown:
**'Someday we will
all die, Snoopy.'**
Snoopy:
**'True, but on all
the other days,
we will not.'**

eiland, pak je rugzak, ga op zwerftocht door Zuid-Soedan of neem een minnaar'. Een hondje betekent meer dan tien jaar intensieve zorg, van een bed and breakfast in Griekenland kun je financieel te gronde gaan, zwerven door Zuid-Soedan is voor je veiligheid niet het allerbeste idee en een minnaar geeft naast het mogelijke plezier vooral ook een hele hoop gedoe. Omdenken is iets anders dan 'positief denken'. Soms is het glas halfleeg. Wat zeg ik, soms is het glas helemaal leeg. Sterker nog, is er helemaal geen water.

Zoals gezegd: bij omdenken maak je van een probleem een mogelijkheid. Je start dus per definitie met een probleem, met *tegenslag*. Die boek gaat dan ook over de vraag: hoe kun je 'ja' zeggen tegen tegenslag? Het leven is regelmatig wrang, pijnlijk en oneerlijk. Met dat gegeven zullen we het moeten doen. Maar in een verrassend aantal gevallen kan tegenslag een mens boven zichzelf doen uitstijgen: soms kan weerstand mensen sterker, vaardiger, flexibeler of gelukkiger maken.

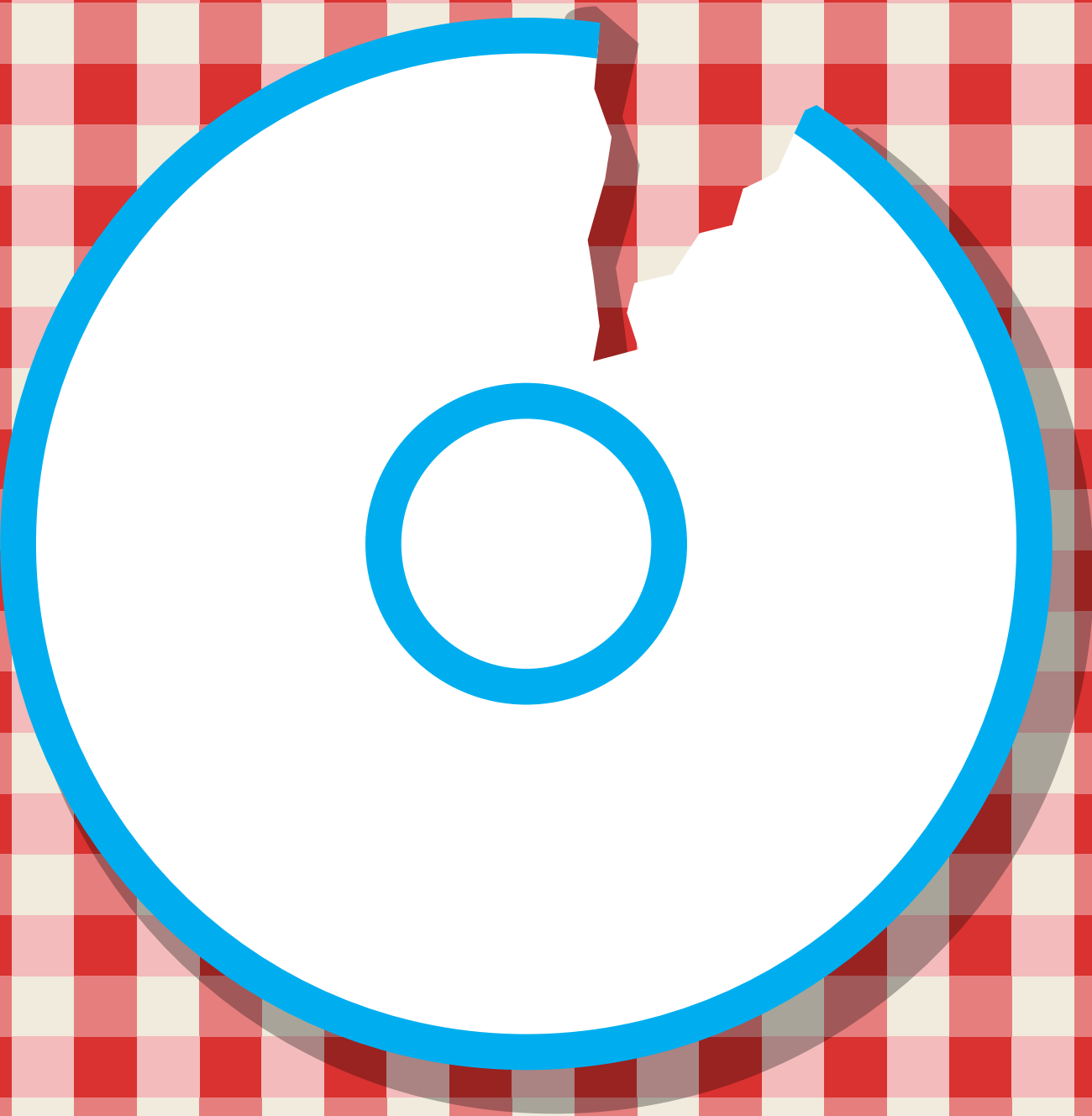
En toch, en toch... toch gaat dit boek ook weer wél over wat je wilt en waar

je naar verlangt. Waarom? Omdat je iets pas als tegenslag ervaart als op dat moment iets waar je naar verlangt dreigt te mislukken. Waarom ervaar je regen als tegenslag? Omdat je uiterekend die dag met je kinderen naar de Efteling zou gaan. Waarom ervaar je een gedwongen ontslag als een catastrofe? Omdat je je werk wilt behouden. Waarom is het zo pijnlijk als je geliefde je verlaat? Omdat je hunkert naar liefde en erkenning. Pijn en plezier zijn twee kanten van dezelfde medaille. Een probleem is vaak niets anders dan een gefrustreerd verlangen. Achter elk 'nee' ligt een 'ja' verscholen.

Kortom, wat je wilt (passies, dromen, verlangens) en wat je niet wilt (zorgen, problemen, tegenslag) gaan hand in hand. Zodra wij ergens naar verlangen roept dat bijna per definitie problemen op. Problemen die we als weerstand of tegenslag ervaren. Dat kunnen problemen in de buitenwereld zijn: mensen die dwarsliggen, gebeurtenissen die zich anders ontwikkelen dan je had gehoopt. Maar het roept ook nogal eens problemen op in onze binnenwereld, omdat datgene waar we naar verlangen in strijd is met onze eigen normen en

waarden, omdat we vinden dat iets niet hoort of omdat we ervan overtuigd zijn dat we iets niet kunnen.

Over al deze problemen gaan we het hebben. Niet met als doel om ze op te ruimen, maar om te onderzoeken of we ze – door er 'ja' tegen te zeggen, door ze te omarmen – kunnen gebruiken als *inspiratiebron*.



Doen

‘Kunt u pianospelen?’ vroeg de ene man aan de andere. ‘Geen idee,’ antwoordde de andere man, ‘ik heb het nooit geprobeerd.’

In mijn definitie van omdenken is iets pas echt omgedacht als er ook iets *gebeurt*. Met dit boek wil ik je dan ook inspireren in beweging te komen. Een steen in de rivier van je leven te verleggen. Wat zeg ik, nieuwe rivieren, nieuwe werelden te ontdekken. Er zijn meerdere wegen naar Rome, maar er zijn ook meerdere wegen naar Parijs, Kuala Lumpur of Bangalore. *The sky is the limit*. En zelfs dat niet. Er zijn helemaal geen limits. Voor wie eenmaal in beweging is gekomen, zijn er slechts mogelijkheden. En dus gaat dit boek over *doen*.¹

Om in de definitie van omdenken dingen anders te gaan ‘doen’ is niet eenvoudig. Het doen staat namelijk

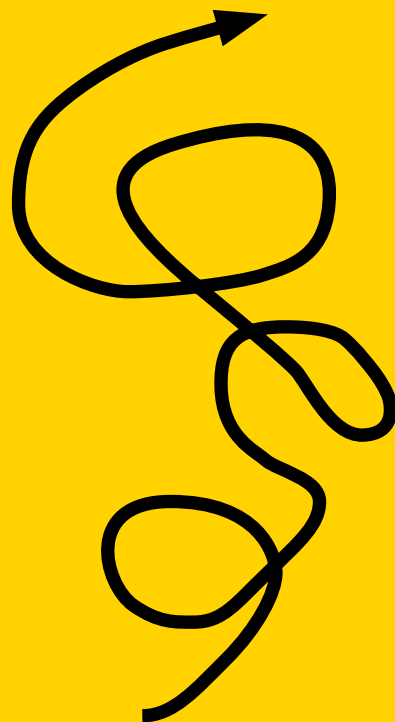
niet op zich. Het komt altijd voort uit twee stappen die daaraan voorafgaan. Twee cruciale stappen. Laat ik het verduidelijken aan de hand van een tegenvaller van huishoudelijke aard.

Stel: maandenlang ben je op zoek geweest naar het voor jullie meest geschikte servies. Moet het chic of modern zijn? Stijlvol of gezellig? Het design moet niet te hip zijn, want dan ben je er na een paar jaar op uitgekeken. Maar té neutraal is ook weer saai. Tientallen winkels, brochures en websites heb je bestudeerd. Het gaat om aardig wat geld. Op een dag hakken jullie de knoop door. Voor een zacht prijsje kopen jullie in de uitverkoop een schitterend 32-delig servies. Het laatste exemplaar. Helemaal blij nodig je je familie uit om te komen eten. Die avond leg je zorgvuldig de couverts op tafel. En dan, vlak voordat de visite komt, stoot je per ongeluk met een van

¹ Overigens, iets ‘doen’ kan ook betekenen ‘niet-doen’, bewust geen actie ondernemen. Evenzeer kan ‘doen’ ook ‘iets laten’ betekenen, ergens mee stoppen. ‘Stoppen met wat niet werkt’ is in veel gevallen net zo effectief en soms zelfs effectiever dan ‘beginnen met wat werkt’.



wat we verwachten



hoe het gaat

de borden tegen de rand van de tafel. Een grote hoek barst van het bord. Wat dan? Hoe zou je hier 'ja' tegen kunnen zeggen?

Om dingen anders te kunnen gaan doen, moeten we eerst de feiten *waarnemen*. Dat we de dingen zien zoals ze zijn. En daarmee bedoel ik niet alleen maar 'zien', maar vooral 'tot ons door laten dringen', voor waar aannemen. Als waarheid onder ogen zien. Er is een groot verschil tussen 'zien' en 'waarnemen'. Je moet om waar te nemen ook de dingen tot je nemen die je niet meteen ziet. In het geval van het bord is het niet alleen van belang om te zien dat het bord kapot is, maar ook om waar te nemen dat het niet meer bij te bestellen is.

Om goed waar te nemen zullen we dus op zoek moeten naar alle relevante feiten. Dat is niet alleen een 'wetenschappelijke' onderneming, maar ook een emotionele. Het is niet altijd makkelijk om de feiten echt onder ogen te zien. Bij een gebroken bord is dat vrij makkelijk, maar als je in de spiegel kijkt en ziet dat je wat ouder wordt, is het al een stuk lastiger om het echt waar te

nemen. Vooral bij vervelende dingen hebben we de neiging ze te verdringen, ze niet echt onder ogen te willen zien. Maar als we iets niet waarnemen, kunnen we het ook niet omdenken.

Volgende stap. Terug naar het gebroken bord. Wat nu? Wat te doen? De familie kan elk moment komen. Hoe los je dit op? Het antwoord op die vraag is natuurlijk frustrerend. Dit los je niet op. Sommige dingen kun je niet fiksen. De volgende stap die we in zo'n geval moeten zetten, is de tweede stap van het omdenken, die van het *accepteren*.

Acceptatie is vaak lastig en pijnlijk. Lastig, omdat we het verschil moeten kunnen maken tussen de dingen die we kunnen veranderen en de dingen die we niet kunnen veranderen. Dat verschil is vaak erg lastig vast te stellen. Pijnlijk, omdat het betekent dat we onze verwachtingen moeten loslaten. Ook voor acceptatie geldt dat die daarom soms erg veel tijd kan kosten. In het geval van het bord is het eenvoudig: het bord is kapot, klaar. Jammer dan. *No big deal*. Maar accepteren dat je vanwege een onherstelbare knieblesure nooit meer op topniveau kunt hardlopen,

terwijl je jarenlang dag en nacht getraind hebt en net geselecteerd bent voor de Europese kampioenschappen is een stuk lastiger. Accepteren dat je nooit moeder zult worden, terwijl je dat het liefst ter wereld zou willen, is een verschrikkelijke opgave. Hoe moeilijk en pijnlijk het ook is, als het ons lukt de dingen te accepteren die we niet kunnen veranderen, kan daar een bevrijdende werking van uitgaan.²

Soms is het mogelijk, na de eerste twee stappen van het waarnemen en accepteren, een derde stap te zetten, die van het doen. Niet het probleem oplossen, maar het omdenken, er daadwerkelijk een nieuwe mogelijkheid van maken. Wat zou dat in het geval van het kapotte bord kunnen zijn? Laat ik wat dat betreft voor mezelf spreken.

Mijn vrouw en ik constateerden enige tijd geleden dat we qua servies een beetje een bij elkaar geraapt zootje in huis hadden. Zouden we een nieuw servies kopen, alles in één keer

vervangen? Zouden we een eindeloze zoektocht moeten starten naar het ultieme servies? Dat idee sprak ons niet zo aan. Zo heel belangrijk is servies nou ook weer niet, vonden wij. Maar toch. We hadden nog steeds last van al die verschillende bordjes, kopjes en schaaltes. Tot we op een dag bedachten: wat als we daar nou eens helemaal ‘ja’ tegen zouden zeggen? Dus niet minder verschillend, maar *meer*? Het ‘probleem’ juist erger maken? Immers, een probleem is er alleen zolang je vasthoudt aan een verwachting, in dit geval de verwachting dat een servies ‘compleet’ zou moeten zijn. Maar wat als we dit nou eens om zouden denken? Hoezo compleet? Waarom niet allemaal verschillend? Zou dat niet juist de *bedoeling* kunnen zijn?

Voor wat één designbord kost, kun je op een rommelmarkt een stapel van de meest excentrieke, markante en zeldzame porseleinen weduwen- en wezenborden, -schaaltjes en -kopjes kopen. Allemaal verschillend. Allemaal

uniek. Zo spaarden wij binnen de kortste tijd ons hele servies bij elkaar. Valt er een bord stuk? Geen probleem! Het leuke is namelijk dat we de rest van ons leven kunnen blijven sparen. Je vervangt niet alles in één keer. Je vervangt voortdurend. Bordje voor bordje. En het mooie is: we hebben er ook nog eens een leuke hobby bij. Vanaf nu is elke braderie of rommelmarkt een potentiële goudmijn.³

Kortom, om te kunnen omdenken, is deze laatste stap van het *doen*, het veranderen van je gedrag, een steen daadwerkelijk verleggen, van fundamenteel belang. Zonder doen zou omdenken niets anders zijn dan een creatieve denktechniek. Het idee van een weduwen- en wezenservies is misschien leuk, maar zolang je er niets mee doet, bestaat het niet. Is het slechts een gedachte. Een hersenschim. Zonder doen is omdenken een vrijblijvende, tot niets verplichtende filosofie.

Hoe leer je omdenken, hoe leer je dat waarnemen-accepteren-doen? Tja. Helaas kan ik op deze vraag slechts een antwoord geven dat gelijk is aan de vraag zelf: door het te doen. Dat klinkt makkelijk, maar dat is het niet.



In de loop der jaren heb ik letterlijk duizenden verhalen over omdenken gelezen, onderzocht en verzameld. Ik heb er een serie boeken over geschreven, geef er jaarlijks honderden lezingen en workshops over en toch... elke keer als ik met een probleem geconfronteerd word, is het mijn eerste neiging, mijn eerste impuls, om ja-maar tegen het probleem te zeggen: het probleem op te willen lossen. Op zich is dat begrijpelijk. Problemen irriteren ons. We worden er boos van. We willen dat ze verdwijnen. We willen ervanaf. Nou is die neiging op zich niet slecht. Als een probleem

² Om mogelijke misverstanden te voorkomen: met accepteren bedoel ik niet dat we iets niet als pijnlijk of frustrerend zouden mogen ervaren. Ik bedoel ook niet dat we ons passief bij de dingen neer zouden moeten leggen. Met loslaten bedoel ik niets meer en niets minder dan dat we onze *verwachtingen* over hoe de dingen zouden-moeten-zijn loslaten.

³ Ik kan me voorstellen dat jij, als je dit leest, dit voorbeeld niet als omdenken ervaart. Misschien heb je wel helemaal niets met een bij elkaar verzameld weduwen- en wezenservies. Prima. Voor jou is dit probleem op deze manier dan niet omgedacht. Dat kan goed zijn. Maar voor óns was het wel omgedacht. En dat is cruciaal. Iets is in mijn definitie van omdenken omgedacht als degene die een probleem heeft het zelf als omgedacht *ervaart*. Dat is niet aan de buitenstaander om te bepalen, maar aan de probleemhebber. In die zin is omdenken geen wiskunde. Het is geen harde logica. Uiteindelijk is de subjectieve ervaring de bepalende factor.

tenminste op te lossen is. Maar nogal wat problemen zijn zo onveranderbaar, zoals een gebroken bord, dat oplossen niet werkt. Voor andere problemen geldt dat ze zo complex, chaotisch of systemisch zijn, dat een poging ze op te lossen bijna per definitie averechts werkt. Een kapotte lamp kun je vervangen, maar een hardnekkig conflict met je puberende dochter kun je niet oplossen door de mobiele telefoon in te nemen of huisarrest te geven. Was het maar zo makkelijk. Waarschijnlijk maakt die aanpak het probleem alleen maar erger. Vastdenken, noem ik deze manier van denken; van een probleem een ramp maken. Vastdenken is als het geïrriteerd trekken aan een visdraad die in de war zit: hoe harder je trekt, des te groter de knoop. Of, voor de meer reukzintuiglijk ingestelde medemens: het is als in de auto het raam opendraaien om de odeur van een vermeende scheet te verwijderen, om vervolgens te merken dat het probleem alleen maar erger wordt omdat de stank van buiten kwam.

Voor al dit soort problemen geldt dat je de neiging om een probleem op te lossen moet leren los te laten. Het is

de kunst het probleem eerst rustig te bekijken. Wat zijn alle relevante feiten? Wat is er precies aan de hand? Wat kan ik niet veranderen? Waar moet ik 'ja' tegen zeggen? Maar ook, wat kan ik wél beïnvloeden? Wat zou ik ermee kunnen doen? Het probleem niet weg willen werken, maar het probleem omarmen. Kortom: waarnemen, accepteren en vooral doen.

Is dit 'doen' altijd makkelijk? Nee. Maar wie zegt dat het makkelijk is? Het leuke is, je hoeft niet te wachten tot je het helemaal 'begrepen' en 'bestudeerd' hebt. Je mobiele telefoon leer je te gebruiken door je mobiele telefoon te gebruiken. Pianospelen leer je door piano te spelen. Lopen leer je door te lopen. Dus ga het gewoon doen. Het mooie is: precies dat is het waar 'omdenken als levenshouding' in essentie ook voor staat. Ga het dus niet bestuderen. Ga het leven.



**Maak van een
probleem**

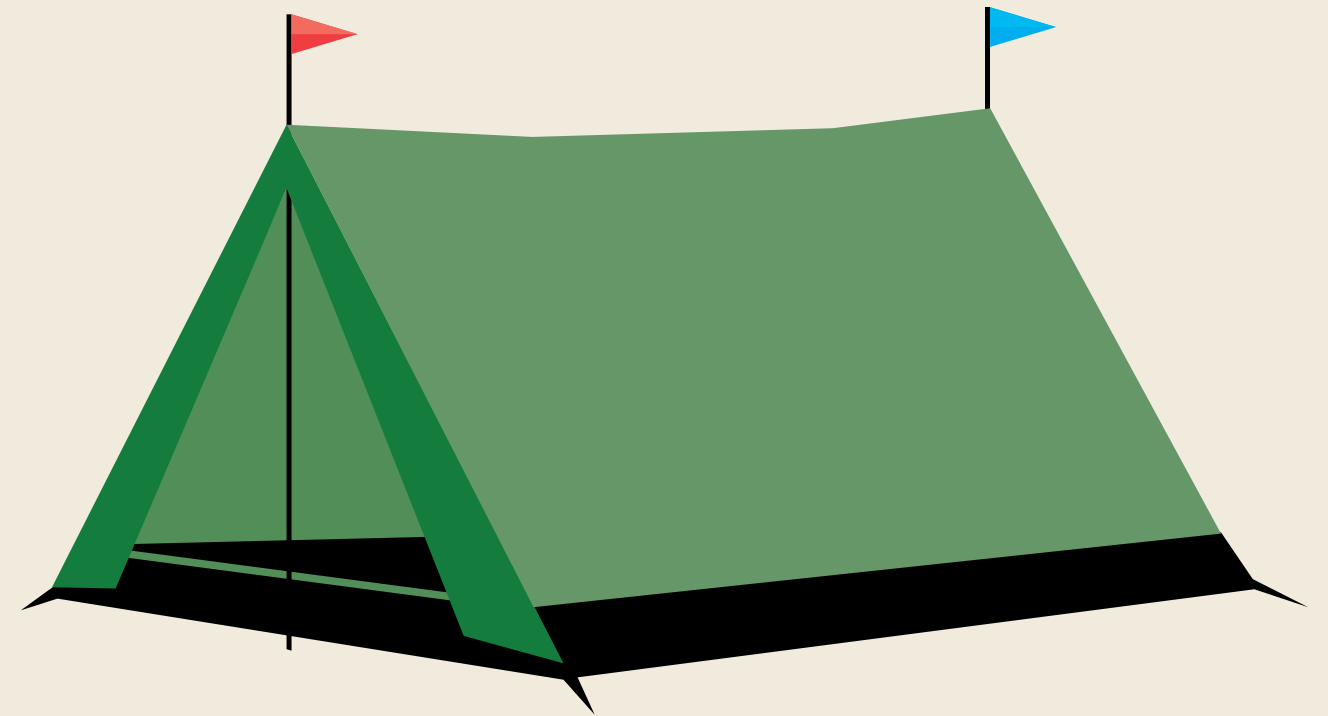
de bedoeling

Applaus

Het principe dat we dingen kunnen leren door ze te doen, kennen we allemaal. Het is hoe we als kind leerden. Je hoeft het je alleen te herinneren.

Onze middelste zoon was anderhalf jaar oud. We waren met hem op de bonte avond van het crèche-kamp. Een grote legertent. Zo'n honderd peuters en ouders. Mijn zoon zat in pyjama bij mij op schoot. Gedoucht. Haren gekamd. Gebiologeerd keek hij naar de acts van de 'grote' kinderen. Aan het eind van elk optreden was er applaus. Na een bepaalde act was het applaus zo groot dat de kinderen in kwestie opnieuw op moesten komen. Bij opkomst deden ze de armen in de lucht. Een nog groter applaus weerklonk.

Op dat moment sprong mijn zoon van mijn schoot, liep achter het doek en kwam eveneens met zijn armen boven zijn hoofd op, alsof ook hij zojuist een fantastische act gedaan had. Uiteraard volgde er meteen een applaus. Hij straalde. Wat deed hij? Hij ging onmiddellijk af en kwam meteen weer op. Een nog groter applaus weerklonk. Hij straalde nog meer. Zo versterkten publiek en artiest elkaar in een eindeloze reeks van applaus geven en applaus in ontvangst nemen. Al doende had mijn zoon, terwijl hij geen idee had wat een act was, een onvergetelijke act opgevoerd.



Verhalen

Ons brein, vooral ons onderbewuste, is gemaakt voor verhalen. Overal waar wij mensen samenleven, of het nou gaat om culturen, godsdiensten, families of bedrijven, creëren wij verhalen in de vorm van sagen, sprookjes en metaforen. Verhalen zijn de brandstof van creativiteit.

Als we ons brein, onze harde schijf, vullen met de meest inspirerende verhalen, zullen ze daar als krachtige hulpbronnen hun werk doen: ons onderbewuste zal er de onderliggende patronen in ontdekken en – op het moment dat wij in ons eigen leven geconfronteerd worden met een vergelijkbaar probleem – een ‘vondst’ aanreiken, waarmee we *nét* even anders tegen het probleem aan kunnen kijken. Hebben wij die vondst op dat moment zelf bedacht? Nee. Ons onderbewuste heeft ons die vondst aangereikt.

Van alle verhalen die ik in de loop der jaren verzameld heb, heb ik een hopelijk gevarieerde bloemlezing gemaakt. Deze selectie vormt de kern van het betoog. Daarnaast hebben we via de social media mensen opgeroepen hun ja-verhalen met ons te delen. In groten getale gaven zij gehoor aan deze oproep. Ze stuurden ons verhalen toe, die uiteenliepen van ja-zeggen tegen een kind dat bij het slapengaan zijn schoenen niet uit wil doen tot ja-zeggen tegen een terminale ziekte.

Een aantal van deze verhalen wil ik met je delen; de meest originele, bijzondere, opmerkelijke verhalen van ‘helden’ – bijna altijd gewone mensen zoals jij en ik – die in hun leven in staat waren om op een uiterst verrassende en vaak ontroerende manier nieuwe mogelijkheden te creëren door ‘ja’ te zeggen.⁴

Hoe kun je je het beste door hen laten inspireren? Ik zou zeggen: neem de verhalen tot je, laat ze bezinken, mijmer erover, droom erover, laat ze rijpen in je onderbewuste. En op het moment dat je geconfronteerd wordt met een probleem en je hebt de neiging er ja-maar tegen te zeggen, stop dan je verzet, stop met de dingen erger te maken dan ze zijn, zeg diepgaand en vol overtuiging ‘ja’, accepteer de werkelijkheid zoals die is, neem de tijd om de verhalen die in je onderbewuste liggen hun scheppende werk te laten doen, kijk vervolgens welke vondst zich aandient en pas die vondst ook toe. Ga het vooral *doen*.

⁴ Alle persoonlijke bijdragen hebben we – ook omdat nogal wat mensen ons daar nadrukkelijk om verzochten – onder een fictieve naam opgenomen. Verhalen die we op internet of in de literatuur hebben gevonden, waarbij mensen met naam en toenaam genoemd werden, hebben we daarentegen wel met hun feitelijke naam vermeld. Daar waar we dat relevant vonden hebben we de leeftijd vermeld.