



## Jij bent er toch ook bij?

**Oliebollenloop, 28  
december 2017,  
19:00 uur**

Hallo hardlopers, atleten,  
wandelaars,

Zoals ieder jaar is er weer een  
evenement als afsluiter van het  
jaar. Dit jaar is het een beetje  
anders. Camiel Smits (zoon  
van...) organiseert de jaarlijkse  
afsluiting. Camiel heeft 3 leuke  
en sportieve workshops  
geregeld voor jong en oud! Met  
als afloop natuurlijk met zijn  
allen de heerlijke oliebollen  
eten.

De oliebollenloop is hiermee  
een oliebollenevent geworden.

De workshops zijn: Zumba,  
Zelfverdediging en judo  
Dankzij roulatie neem je aan  
alle workshops deel.

*Ook al heb je nog niet  
aangemeld kom. Maak Het voor  
jezelf, Camiel, en ATV tot een  
succes.*

Met sportieve groet en ik zie je  
donderdag,  
André Jansen

### Duurloop donderdag

**21-12-2017**

Geen duurloop, maar deelname  
aan de oliebollenloop: het  
nieuwe event.  
En daar oliebollen en gluhwein

Oliebollenloop  
28-12-2017  
19:00 uur



Atletiek Triatlon Vereniging Venray

28-12-2017: 19:00 uur; Start event clubgebouw ATV  
Deelname ATV leden (Junioren, Masters, Senioren,  
Hardlopers, Wandelaars)  
Na afloop Oliebollen eten in het clubgebouw.

## Uitslagen

Graag uitslagen doorgeven aan [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl) en aan [info@atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl).

Als je graag je uitslag op onze ATV-site wilt zien, moet je die, zo volledig mogelijk, uiterlijk zondagavond mailen naar [info@atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl). Voor opname in de nieuwsbrief geldt: geef je uitslag door voor maandag 12:00 uur aan [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl)

De volgende uitslagen zijn ontvangen:

### • 37e winterloop de willy's, wilbertoord, 24-12-2017

#### 5 km

|                |       |                           |
|----------------|-------|---------------------------|
| Arjan de Lauw  | 21:31 | 12 <sup>e</sup> plts Msen |
| Richard Noya   | 22:37 | 10 plts M40               |
| Frans Deenen   | 18:55 | 1 <sup>e</sup> plts M50   |
| Mart van Rooij | 19:18 | 3 <sup>e</sup> plts M50   |
| Geert Linders  | 19:23 | 5 <sup>e</sup> plts M50   |
| Nel Selten     | 25:57 | 2 <sup>e</sup> plts V 50  |
| Jan Poels      | 21:11 | 2 <sup>e</sup> plts M60   |

#### 10 km

|               |       |                          |
|---------------|-------|--------------------------|
| Sjors Thielen | 36:23 | 2 <sup>e</sup> plts Msen |
| Joost Bovee   | 36:57 | 4 <sup>e</sup> plts Msen |

## Wedstrijden:

Wij vragen de leden om als vereniging de naam "ATV Venray" te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl).

| Dag           | Plaats         | Afstand | Info                                                  | Deelnemers ATV Venray                                                                                                |
|---------------|----------------|---------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Za 23-12-2017 | Roermond       |         | Neelderveldloop<br><a href="#">Limbra Cross</a>       |                                                                                                                      |
| Zo 24-12-2017 | Wilbertoord    | 10 km   | <a href="#">Winterloop Wilbertoord</a>                | Sjors Thielen                                                                                                        |
| 26-12-2017    | Horst          | 10 km   | Kasteelloop                                           | 5 km: Anton Saamena<br>10km: Marcel Martens, Bart Schilders, Britte Stultiens; Pim Stultiens                         |
| Zo 31-12-2017 | Pfalzdorf(Dld) | 5, km   | <a href="#">Sylvesterlauf</a>                         | 5km: Lydia Jeuken, Monica Clephas, Harry van der Borg, Anton Saämena, Anita Verbeek; Sascha Peeters; Silvia Beterams |
| Zo 31-12-2017 | Pfalzdorf(Dld) | 10 km   | <a href="#">Sylvesterlauf</a>                         | 10 km: Marcel Martens, Gerda Peeters, Rian Hebben, Nel Classens, Suzanne vd Wijst, Ingrid Rongen; Mart van Rooij     |
| Zo 7-1-2018   | Asten          |         | Jaspercross<br><a href="#">Limbra Cross</a>           | Joost Bovee                                                                                                          |
| Zo 7-01-2018  | Boxmeer        | 10 km   | Oliebollenloop                                        | Sjors Thielen                                                                                                        |
| Zo 14-1-2018  | Egmond aan Zee | HM      | Halve Marathon van Egmond aan Zee                     | Ingrid Rongen                                                                                                        |
| Zo 21-1-2018  | Helden         |         | Heldense Bossen Cross<br><a href="#">Limbra Cross</a> | Joost Bovee                                                                                                          |

|                                                                      |               |                |                                              |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zo 28-1-2018</b>                                                  | <b>Venray</b> | <b>4, 8 km</b> | <a href="#">Vlakwatercross Limbra Cross</a>  | 4 km: Sjors Thielen;<br>Anton Saämena<br>8 km: Marcel Martens                                                                                                                  |
| Zo 4-2-2018                                                          | Haelen        |                | Leudal cross<br><a href="#">Limbra Cross</a> | Joost Bovee                                                                                                                                                                    |
| Zo 4-2-2018                                                          | Apeldoorn     | 10 EM,25 km    | <a href="#">Midwinter Marathon</a>           | 10EM: André Jansen;<br>25 km: Britte Stultiens, Pim Stultiens, Martin aan den Boom, Cindy Rosendaal, Joy Joosten, Carin Bron, Lydia Jeuken, José van der Voort, Martin Michels |
| 25-2-2018                                                            | Waalwijk      | 7-20-3,5 km    | Cross run bike run                           | Axel van Sleeuwen                                                                                                                                                              |
| 11-3-2018                                                            | Den Haag      | HM             | <a href="#">City Pier City</a> loop          | Joost Bovee                                                                                                                                                                    |
| Zo 25-3-2018                                                         | Venlo         | 10 km          | <a href="#">Venloop</a>                      | André Jansen, Pim Stultiens, Femke Caniels, Joy Joosten, Henny Cleef                                                                                                           |
| Zo 25-3-2018                                                         | Venlo         | HM             | <a href="#">Venloop</a>                      | Joost Bovee                                                                                                                                                                    |
| Zo 8-4-2018                                                          | Rotterdam     | M              | <a href="#">Rotterdam Marathon</a>           | M: Pim Stultiens, Britte Stultiens, Joy Joosten, Martin aan den Boom, José van der Voort, Cindy Rosendaal, Lydia Jeuken, Martin Michels, Joost Bovee<br>10 KM: Femke Caniels   |
| Za, 28-4-2018                                                        | Horst         | 5 km           | Rundje um ut Hundje                          | Monica Clephas, Cindy Verbeten, Anton Saämena                                                                                                                                  |
| Zo 10-06-2018                                                        | Maastricht    | 10 km          | Maastrichts mooiste                          | Anton Saämena                                                                                                                                                                  |
| Wedstrijdkalender: op <a href="http://hardlopen.nl">hardlopen.nl</a> |               |                |                                              |                                                                                                                                                                                |

## Wat doet hardlopen met lichaam en geest? De filosoof rent een rondje mee

*Trouw: 11-11-2017 interview Willem Schoonen met Jenny Slatman*

Er gebeurt tijdens het rennen zo veel, dat we een nieuwe taal nodig hebben om te beschrijven wat hardlopen doet met lichaam en geest.

De trainers van Stichting Runningtherapie krijgen binnenkort een filosoof over de vloer. En niet alleen zij, maar ook de Nederlandse Obesitas Kliniek en een select gezelschap van haptonomen en osteopaten. Jenny Slatman is die filosoof. De Tilburgse hoogleraar wil onderzoeken hoe in die verschillende hoeken van de zorg lichamelijke wordt beleefd, gevoeld en vooral besproken.

Slatman heeft die hoeken bewust gekozen; het zijn terreinen waar geest en lichaam op gespannen voet lijken te staan. Ze heeft eerder al met een filosofisch oog gekeken naar de oncologie en onderzoek gedaan bij vrouwen die door kanker een borst verloren. Zeventig procent van de artsen denkt dat dat voor een vrouw zo

erg is, dat die dat verlies te allen tijde wil voorkomen. Maar nog geen tien procent van de vrouwen denkt er zo over. En het gaat Slatman er niet om die artsen op de vingers te tikken, benadrukt ze, maar te onderzoeken wat zo'n lichamelijke verandering betekent.

### **Vele kanten**

Want het lichaam van die vrouw heeft vele kanten. Het is, in de woorden van de filosoof, een object in de ruimte, dat door anderen wordt gezien. Maar het is ook een subject, dat zichzelf en zijn omgeving waarneemt. Het dragen van een borstvervangende prothese, bijvoorbeeld, heeft in huis een heel andere betekenis dan buiten de deur. Het is raar dat die prothese niet in het ziekenhuis wordt aangemeten, zei een van de vrouwen in een eerdere studie van Slatman. Een beenprothese is maatwerk in de kliniek, maar voor een borstvervangende prothese die je in je bh kunt dragen moet je naar een lingeriezaak.

**Wat niet lichamelijk te verklaren is, moet wel psychisch zijn, is vaak de gedachte**

Slatman: "We moeten in de zorg andere manieren vinden om daarover te praten. Ik heb vrouwen die op het punt stonden radiotherapie te krijgen bijvoorbeeld gevraagd of ze zich al konden voorstellen dat hun borst na de bestraling anders zou voelen, harder zou zijn of zo. Dat zal een arts niet snel vragen. Maar het is voor een vrouw wel belangrijk, zeker als je gewend bent iedere ochtend, of iedere week, even aan je borsten te voelen."

Hoe voelen, denken en praten we over lichamelijkheid? Daar gaat het Slatman om. 'Mind the body' heet het onderzoeksprogramma dat ze nu met een omvangrijke subsidie van onderzoeksfinancier NWO kan gaan uitvoeren. De prikkelende titel is een sneer naar de spagaat waarin we zijn beland. De spagaat van neurowetenschappen en psychologie. We zijn grootgebracht met het idee dat het lichaam een machine is, met het brein als hoogste bestuursorgaan. Een machine, een systeem van draden, stroompjes, schakelingen, chemische reacties, en verder niets. Een ziekte is dan een hapering in die machine, die opgespoord kan worden en door de arts gerepareerd.

### **Ongehoorde reductie**

Dat mechanische beeld is eigenlijk een ongehoorde reductie van een complexe werkelijkheid. Geen filosoof tekent ervoor. Maar die opvatting bepaalt nog altijd het medisch denken. Slatman: "Dat komt doordat het mechanistische beeld enorm succesvol is geweest. Zeker in de chirurgie. Vóór de ontwikkeling van de moderne medische wetenschap stond de chirurg op de markt met zijn zagen en tangen. Het was slagerswerk. Dat de chirurgie zo verfijnd is geworden, is te danken aan die mechanistische kijk op het lichaam en op gezondheid en ziekte."

De keerzijde: als het euvel niet in het mechaniek gevonden kan worden, heb je een probleem. Dan krijg je te horen dat het 'tussen je oren zit'. Want wat niet lichamelijk te verklaren is, moet wel psychisch zijn. Dat psychologiseren levert in de ogen van een filosoof helemaal geen verklaring op, zegt Slatman, omdat volstrekt onduidelijk is hoe het geestelijke inwerkt op het lichamelijke. "Het is vreemd dat medici uitgaan van een strikte scheiding van lichaam en geest, maar toch als vanzelfsprekend aannemen dat die geest op de een of andere manier kan inwerken op het lichaam."

### **Negatief gedefinieerd**

Het probleem, zegt de filosoof, is dat geest negatief gedefinieerd is: geest is alles wat niet lichaam is. "Als medici zeggen dat een klacht psychisch is, en je vraagt wat ze bedoelen met psychisch, dan antwoorden ze: 'Alles wat niet somatisch is'." Dat hebben we te danken aan René Descartes, de Frans-Nederlandse filosoof van vier eeuwen geleden. Descartes maakte onderscheid tussen lichaam en geest, toen nog ziel geheten. Dat lichaam was een machine die je kon demonteren en waaraan je kon sleutelen, maar wat die geest was bleef bij Descartes in het vage.

**Er is geen geest die losstaat van het lichaam, de geest is belichaamd**

Pas op, zegt Slatman, die scheiding van lichaam en geest was eigenlijk een constructie van de filosoof, het resultaat van een denkoefening. Descartes bouwde zijn filosofie van de grond af op door te twijfelen aan alles en uit te komen bij zijn enige zekerheid: 'Ik denk, dus ik ben'. Dat in die denkoefening lichaam en geest werden gescheiden, betekent niet dat we dat vier eeuwen later in de kliniek ook moeten doen. "Door te praten over geest, laat je heel veel problemen bestaan. Er is geen geest die losstaat van het lichaam, de geest is belichaamd. Dat brede begrip lichamelijkheid, dát moet je ontwikkelen."

### **Onwerkelijke tweedeling**

Het psychologiseren levert geen goede verklaring op omdat het blijft hangen in die onwerkelijke tweedeling van lichaam en geest. En daarbij komt dat het in veel gevallen ook nog eens moraliserend is, en stigmatiserend. Overduidelijk is dat bij obesitas, een van de gezondheidsproblemen waarnaar Slatman in haar onderzoek gaat kijken. In de publieke opinie, maar ook in de medische wereld, wordt er veelal van uitgegaan dat wie overgewicht kwijt wil, zijn best moet doen om zijn levensstijl aan te passen. In de behandeling van obesitas komt dan de nadruk te liggen op het trainen van motivatie en doorzettingsvermogen.

"Uitgangspunt is dat de psyche in staat is het lichaam te veranderen. En wie daarin niet slaagt, is psychisch dus zwak of gewoon lui." Ook hier gaat het Slatman er niet om een oordeel te vellen over de gangbare therapieën voor obesitas, maar om te zien hoe patiënten hun lichamelijke ervaringen. Ze zal dat onderzoeken, zowel bij patiënten die een psychologische training krijgen als bij hen die in aanmerking komen voor een gewichtsverminderende operatie.

En die geest, die psyche die zogenaamd losstaat van het lichaam, die zou Slatman willen uitdrijven. Maar daarbij moeten we niet de fout begaan van het neuroreductionisme, dat eindeloos blijft zoeken naar een hapering in de machine.

### **Tekort aan serotonine**

Dat gebeurt bijvoorbeeld als depressie wordt gedefinieerd als een tekort aan serotonine in de hersenen. Serotonine is een neurotransmitter, een boodschapperstof in de hersenen met een positieve invloed op emoties en stemmingen. Breng die boodschapper terug op peil, dan loopt de machine weer, en weg is de depressie, zegt de neuro-ingenieur. Hardlopen zou dus helpen bij depressie omdat het zorgt voor de aanmaak van serotonine.

"Hardlopen blijkt mensen met depressieve klachten inderdaad te kunnen helpen", zegt Slatman, "maar of dat komt door een verhoging van hun serotoninegehalte weten we helemaal niet." En daar gaat het eigenlijk ook niet om. "Tijdens het hardlopen gebeurt van alles. Je kunt een andere ervaring krijgen van ruimte en tijd, je anders gaan voelen omdat je buiten bent, voldoening putten uit je prestatie. Waarom zou je dat willen reduceren tot één bepaalde chemische oorzaak? Het is veel belangrijker dat we de woorden vinden om die lichamelijke ervaringen tijdens het lopen te beschrijven."

Die woorden kun je vinden in de zorgpraktijk, is Slatmans overtuiging, want natuurlijk gaat het in de gesprekken tussen artsen en patiënten over veel meer dan een chemische onbalans in de hersenen. "Als ik hierover spreek op bijeenkomsten van artsen, beamen ze dat. Natuurlijk gaat het in de behandelkamer niet alleen over de machine die het lichaam zou zijn. De woorden die patiënten en zorgverleners en passant gebeuken om de lichamelijke te beschrijven moeten we naar boven halen. Daarmee wil ik een vocabulaire van lichamelijke ontwikkelen dat bruikbaar is voor medische professionals."

### **Niet 'ik denk' maar 'ik kan'**

Het wetenschappelijke fundament voor haar onderzoek ontleent Slatman aan de Oostenrijks-Duitse filosoof Edmund Husserl en de Fransman Maurice Merleau-Ponty. Het zijn de grondleggers van de fenomenologie, de filosofische denkrichting die heeft laten zien dat de mens meer is dan een rationeel denkende machine. "Merleau-Ponty verving in 1945 al het 'ik denk' van Descartes door 'ik kan'. Daarmee gaf hij aan dat onze omgang met onszelf, met onze situatie en met anderen, niet zozeer is ingegeven door een rationele geest maar door onze lichamelijke mogelijkheden, vaardigheden en gewoontes. Ons lichaam moet niet alleen worden gezien als een object, maar ook als subject. Een subject dat de wereld ontsluit. Dat subject is niet langer dat onlichamelijke spookachtige verschijnsel van Descartes. We zijn een belichaamde geest."

#### **Wie is Jenny Slatman?**

*Na het afronden van haar opleiding fysiotherapie, in 1990, combineerde Jenny Slatman de zorgpraktijk met een studie filosofie. Vijf jaar later koos ze definitief voor de filosofie met een promotieonderzoek aan de Universiteit van Amsterdam. Ze had na haar promotie academische aanstellingen in beurtelings Amsterdam, Tilburg en Maastricht en landde begin dit jaar op een eigen leerstoel aan Tilburg Universiteit. Slatman is hoogleraar medical humanities, zeg maar de geesteswetenschappen van ziekte en gezondheid. Ze publiceerde in 2008 een veel geprezen boek: 'Een vreemd lichaam. Over medisch ingrijpen en persoonlijke identiteit'. Slatman zal eind deze maand in Tilburg haar oratie uitspreken.*