

INTERVIEW

# Lieve Talloen

*"Wijsheid zit in  
onze volledige  
ervaringswereld,  
niet alleen in  
ons hoofd"*

*Lieve Talloen noemt zichzelf een 'ervaringsgerichte therapeut'. Lichaamsbewustzijn, vertraging en gerichte aandacht zijn kernbegrippen in haar aanpak. Na diverse opleidingen zette meditatie training de kroon op haar integratieve aanpak.*

*Jürgen Peeters*

"Binnenkort mag ik Lieve Talloen interviewen, heb je geen zin om mee te gaan?". Marie Dams, aan wie ik al een tijdje supervisie mag geven, zag dat helemaal zitten. Ze maakt haar eindwerk bij de E.A. over het lichaamsbewustzijn van de therapeut als vorm van zelfzorg. Daar zitten we dan, drie generaties therapeuten.

Ik leerde Lieve zes jaar geleden kennen als supervisor. Al in het eerste contact viel me op hoe krachtig zij aanwezig is en hoe me dat uitnodigde om ook vol-ledig aanwezig te zijn. De naam van haar eigen onderneming is niet toevallig 'Focus & Potentieel'. Ze zette vanaf het eerste moment de toon van haar manier van werken. "Zit je goed?", vroeg ze me. En ze nam geen genoegen met een eenvoudig 'ja'. "Voel maar even." En ze nodigde me uit om goed aanwezig te zijn in mijn eigen lichaam. Vervolgens wou ze precies weten wat ik verwachtte van supervisie. Het was duidelijk dat ik daar niet zomaar kon gaan zitten en afwachten. Niet dat ik dat van plan was. Ik voelde meteen dat ik op de juiste plek zat om te kunnen groeien als therapeut.

***Jij typeert jouw manier van werken als 'ervaringsgericht'. Daarnaast speelt meditatie een centrale rol. Veel therapeuten zijn met meditatie en mindfulness bezig, maar dat is niet hetzelfde als ervaringsgericht werken.***

"Ik mediteer dagelijks. Doordat ik dit al zolang doe, heb ik de vaardigheden en de moed gekregen om echt naar mijn ervaringen te luisteren. Die gaan veel verder dan de woorden. In die zin heeft meditatie me heel sterk beïnvloed in het ervaringsgericht werken. Lichaamsbewustzijn is daar een stuk van. Ervaring gaat verder dan het lichaam. Er zitten zoveel laagjes aan ervaren. Dat is de reden waarom ik vertraag tijdens sessies."

***Daar breng je een belangrijk element aan in jouw aanpak: vertraging. Ik heb zelf meermaals ervaren hoe snel je onderbreekt. Het voelde in zeker opzicht bevrijdend om niet zoveel verhaal te moeten vertellen. In een paar zinnen heb je al zoveel gezegd.***

"Die vertraging heeft een dubbele reden. Ik heb die tijd nodig om de dingen te horen en ze te laten zakken. Soms krijg ik daar een beeld bij of een lijfelijke

ervaring. De andere reden is voor de cliënt zelf. Mensen beseffen vaak niet hoeveel wijsheid ze in zich hebben. Als je vertraagt, doorleven ze wat ze zeggen en leren ze naar zichzelf te luisteren op verschillende niveaus. Ik wil me er zo voor hoeden dat ik het niet ga overnemen van de cliënt. Tegelijkertijd weet ik hoe essentieel de ervaring is van zich 'gezien en gehoord te weten'. Het is een voorwaarde om jezelf te kunnen zien en horen. Veel cliënten hebben niet geleerd van zichzelf werkelijk gewaar te zijn en lopen zichzelf voorbij. Dan is het voor mij essentieel dat ze, niet alleen in de begeleiding, maar ook bij voor hen belangrijke hulpbronnen, ervaring kunnen opdoen in werkelijk als persoon gehoord en gezien te worden."

***Zelf kon ik destijds vrij goed aangeven wat ik wel en niet nodig had van jou. Voor heel wat cliënten is dat helemaal niet vanzelfsprekend. Je wist vrij goed te doen en te laten wat ik op dat moment nodig had. Hoe zie jij dat?***

"Het is natuurlijk interactie. Dus niet alleen mentaal het verhaal van de cliënt proberen opnemen, want dan 'ben' ik er niet meer. Dan ben ik aan het praten zonder gewaar te zijn, zonder mezelf te ervaren. Ik ga dan in mijn hoofd zitten en verlies de verbinding met mezelf én met de ander. Voor mij is het essentieel om er ten volle te kunnen zijn. Dat is dus een van de redenen om te vertragen. Alweer komen we de invloed van meditatie tegen die de intensiteit van ervaren heeft versterkt."

***Als ik het goed begrijp, gaat het over een gelaagdheid van aanwezig zijn. Je bewustzijn van die laagjes is groter geworden door vele jaren training. En je kan op een moment vaststellen dat je meer oppervlakkig aanwezig bent. Hoe begeleid je cliënten naar dat aanwezig zijn op meerdere lagen?***

"In elke geval door die vertraging, dat is de eerste stap. Door hen uit te nodigen stil te staan bij wat er gebeurt als ze me iets vertellen. Ik zie bijvoorbeeld de cliënt knikken en vraag dan: 'Waarom merk je bij jezelf dat het klopt wat je zegt? Wat word je precies gewaar?' Ik zeg er dikwijls bij: 'Weet dat ik veel vragen stel en dat het niet nodig is om erop te antwoorden. Het kan zijn



“Mensen beseffen vaak niet hoe veel wijsheid ze in zich hebben.  
Als je vertraagt, doorleven ze wat ze zeggen en leren ze naar  
zichzelf te luisteren op verschillende niveaus.”

dat sommige vragen niet bij je passen. Of het kan zijn dat die vraag bij jou nieuwsgierigheid oproept en dat je er pas later bij gaat stil staan.’ Ik leerde van Nagy dat vragen stellen iets is als zaadjes uitstrooien. Het antwoord is niet altijd belangrijk of nodig. Het kan mensen helpen nieuwsgierig of alert te worden voor hun gewaarzijn. Als ik zie dat de cliënt na een vraag te veel gaat denken, weet ik dat die vraag niet zo gepast is. Dan suggereer ik om die vraag maar te deleten. Ik probeer oog te hebben voor wat er wel kan zijn en niet bezig te zijn met wat er niet is. Ik zal dan eerder zeggen: ‘Het lijkt dat je daar precies over moet denken. Misschien is het niet de gepaste vraag voor nu.’ Ik moet denken aan een supervisie van de voorbije week. De supervisante zei, in een opstelling, tegen haar cliënt: ‘Ik wil er voor u zijn.’ Waarop ik haar uitnodigde een andere zin te proeven: ‘Ik ben er.’ Het gaf meteen een heel andere ervaring.”

#### ***Waarvoor laat je je leiden om zo een interventie te doen?***

“Dat is een belangrijke vraag waar ik tijd voor nodig heb om ze te beantwoorden. Dat gaat zo vlug op het moment zelf. Als ik het opnieuw doorloop, merk ik een andere fysieke ervaring bij ‘Ik wil er voor u zijn’, dan bij ‘Ik ben er’. Bij die eerste zin kan ik in mijn lichaam een neiging voelen naar voren te bewegen. Het is een innerlijke ervaring, die ik voel, zonder dat ik letterlijk die beweging maak. In de vertraging kan ik voelen wat ze zegt.”

***Het gaat voor mij over de innerlijke plek van waaruit je werkt. Het is een hele uitdaging, als je dit vak leert, te weten wanneer je wat te doen en te laten hebt. Dat vraagt continue afstemming in het hier en nu en wisselend je aandacht verplaatsen van de cliënt naar jezelf. Een methode kan wel tijdelijk houvast geven, maar dit gaat over werkelijk houvast in jezelf vinden.***

“Door te blijven bij wat ik zelf gewaarword als ik luister naar de cliënt, krijg ik een beter ‘zicht’ op de dynamiek van wat er gebeurt. En dan komt er een zin in me op, die mogelijk meer passend is, of die voor de cliënt een andere ervaring binnenbrengt. Ik moet het niet weten in de plaats van de cliënt. Ik breng vanuit mijn ervaren wat comfortabel of oncomfortabel is iets in en laat het bij de cliënt om te kijken wat passend is. In opleiding geef ik aan therapeuten ook mee dat je comfort een belangrijke sleutel is. Als je voelt dat je uit je comfort gaat, weet je dat er iets niet klopt. Dat is zo subtiel. Ik voel een beweging of zie plots een patroon. Soms beeld ik dit wel eens uit. De cliënt kan zichzelf daarin dan herkennen. Ik ga dat niet uitleggen of

analyseren. Als er bij mij als therapeut iets wringt, heb ik iets te doen. Ik breng enkel mijn beeld over de ervaring in en kijk wat er bij de cliënt gebeurt. Als therapeutische strategie krijg je dan een opeenvolging en herhaling van deze drie acties. Eén: er zijn met je volle aandacht. Twee: inbrengen wat je ervaart. Drie: het weer loslaten en kijken.”

***Op de Educatieve Academie worden studenten ondergedompeld in een waaier van therapeutische stromingen. De grote uitdaging om in die veelheid aan stromingen niet verloren te lopen, is integratie. Ik weet dat je zelf een heel parcours hebt afgelegd.***

“Van oorsprong ben ik psychiatisch verpleegkundige. Mijn eerste therapeutische opleiding was systeemtherapie. Voor mij een heel veilige richting, weet ik nu. Toen besepte ik dat niet. Het was heel mentaal, ik was niet klaar om meer naar de gevoelswereld te gaan. Veel uit mijn eigen geschiedenis is lange tijd ondergesneeuwd gebleven. Toen ik aanvankelijk werkte als systeemtherapeut was het belangrijk om ‘juist’ te werken, volgens de methode. Het bewustzijn van mijn lichaam en emoties is voor mij geopend tijdens mijn opleiding tot gestalttherapeut en door eutonie. Door de gestalt geraakte ik aanvankelijk in de war. Alles wat ik tot dan toe deed, leek even niet meer te kloppen. Tegelijk heeft die opleiding me vrijer gemaakt. Het heeft me wel jaren gekost om die verschillende benaderingen te laten rijmen met elkaar. De contextuele opleiding heeft die integratie verder mogelijk gemaakt. Als ik er nu op terugkijk, bleef dat toch nog vrij mentaal. Nadien ben ik me ook gaan verdiepen in familieopstellingen, Emotion Focused Therapy en het NARM (NeuroAffectieve Relationale Model, red). Door meditatie is alles veel meer doorleefd geraakt en ging ik me steeds vrijer voelen. Ik liet de modellen los. Mijn meditatieleraar zei me ooit: ‘Jouw cliënten komen niet naar je toe omwille van het opleidingsmodel dat je volgt, maar omdat jij Lieve Talloen bent.’”

***Op een gegeven moment heb je besloten: ‘Ik ben Lieve Talloen.’ Dat doet me denken aan waarom ze bij E.A. op het einde van de opleiding vragen aan studenten om voor een publiek te gaan staan. Niet omdat ze een spreker moeten worden, maar omdat ze uitgedaagd worden om te gaan staan en te zeggen: ‘Dit ben ik!’***

“Precies. Op een gegeven moment ben ik gaan vertrouwen op mijn bagage en op het proces dat hier en nu met de cliënt plaatsvindt. Dan kan je er dus echt gaan zijn voor je cliënt. En dat kan je niet als je probeert een goeie gestalt- of systeemtherapeut te zijn. Dan ben je niet meer met je cliënt bezig.

Wat me alsmaar duidelijker wordt, is dat mijn denken het contact met de realiteit in de weg kan staan. Ik kan naar een wandtapijt kijken en daar iets over zeggen. Bijvoorbeeld: 'Het is Iraans, er staan paarden op, het is op een bepaalde manier geweven.' Maar ik kan, terwijl ik naar dat tapijt kijk, ook mezelf blijven ervaren en merken wat het met me doet. Dan ga ik als het ware de verbinding aan met het tapijt. Mijn zintuigen worden erin betrokken. Onze zintuigen helpen ons om in het hier en nu te komen."

***Je praat over de rol van zintuigen. Ik denk bij dat woord in eerste instantie aan ogen, oren, neus, mond en huid. Maar ik weet dat jij in je werk veel nadruk legt op onze innerlijke waarneming.***

"Ze zijn beide van tel. De zintuigen heb je nodig voor de verbinding naar buiten. Als het alleen maar innerlijke waarneming wordt, zou het kunnen dat je de verbinding met de buitenwereld verliest. Ik heb lang geworsteld met het woord 'energie'. Dat klonk me zo zweverig. Het is ondertussen voor mij wel tastbaar geworden. Ik kan het waarnemen in de vorm van beelden, patronen en lijfelijke sensaties. Het is moeilijk om dat ongreepbare stuk van de werkelijkheid met taal te omschrijven. De jarenlange meditatie heeft me in dit gebied meer taal gegeven."

***Kan je een voorbeeld geven van hoe je werkt met deze energie in je therapieruimte?***

"Het gebeurt dat ik een gesprek even op pauze zet. Ik sluit dan mijn ogen en nodig de cliënt uit zichzelf te ervaren. Het lijkt dan dat ik even weg ben, maar het tegenovergestelde is waar. Ik ben er net méér met mijn aandacht bij en kan nog beter luisteren naar wat ik ervaar en dat is iets anders dan analyseren. Ik heb meer vertrouwen gekregen in de resonantie en het parallel proces. Als ik mezelf voel zakken, is de kans groot dat er iets gelijkaardigs gebeurt aan de overkant. Het zou kunnen dat ik in die stilte plots een emotie bespeur, die ik niet waarnam bij het beluisteren van het verhaal. Die waarneming kan

**Lieve Talloen** is psychotherapeute, meditatieleraar en supervisor. Ze is opgeleid in systeem- en communicatietheorie, gestalt, contextuele, familie- en organisatie-opstellingen, EFT en volgde diverse scholingen. Ze is bezieler van FOCUS & POTENTIEEL vzw in Turnhout, van waaruit ze opleidingen organiseert voor professionals in de hulpverlening. Meer info, zie [www.focus-potentieel.be](http://www.focus-potentieel.be)

ik dan inbrengen: 'Het is net of ik nu zelf iets van verdriet voel.' Wanneer ik werkelijk die stilte 'neem', kan ik de neiging om mijn best te doen voor de ander helemaal loslaten. Ik voel me als het ware landen in mijn lichaam en mijn gewaarzijn wordt groter. Vroeger zou ik dit gelaten hebben, vanuit een overtuiging dat ik met mijn cliënt bezig moet zijn. Door tijd te nemen voor alle waarnemingen, ben ik net met de cliënt bezig."

***Zoals ik jouw werk heb ervaren, draag je ertoe bij dat zowel cliënt als therapeut maximaal op hun eigen grond blijven staan. Het is een erg responsabiliserende manier van werken. Er is geen intentie van helpen, maar een samenwerking. (Marie merkt terecht op dat cliënten niet zo dikwijls met de vraag komen om te gaan samenwerken.)***

"Dat is absoluut waar. Mensen hebben soms wel wat tijd nodig om aan mijn stijl te wennen. Geregeld komen mensen ook binnen met een heel concrete vraag: "Morgen zie ik mijn ex en ik wil weten of ik nu mijn huis ga verkopen of niet." Ik zeg dan meteen dat ze van mij niet kunnen verwachten dat ik hen daar een antwoord op geef. Ik zeg erbij dat ik daar verschillende redenen voor heb. Wie ben ik, die niet in jouw leven zit, om voor jou te weten wat voor jou het beste is? De cliënt zal zich vrijer voelen om te handelen als hij/zij gevoeld heeft wat voor hem of haar past. Ik wil wel met de cliënt experimenten doen, zodat ze kunnen verkennen, onderzoeken en voelen wat passend is. Dit is voor veel mensen echt wel wennen. Een andere reden dat ik niet naar oplossingen ga zoeken is omdat ik mezelf dan onder druk zet. En onder druk kan je niet goed werken. Ik zeg dat ook zo aan mijn cliënt. Dat geldt voor mij als therapeut én waarschijnlijk geldt dat evengoed voor mijn cliënt. We kunnen geen wijze beslissingen nemen als we onszelf onder druk zetten. Mijn waarneming versmalt vanaf het moment dat ik me onder druk zet."

***Het is wel krachtig om dat zo duidelijk te brengen naar de cliënt.***

"Zeker voor de cliënten die met heel concrete vragen komen, helpt het om goed te kunnen plaatsen waarom ik geen antwoord geef op hun vragen. Ik leg aan cliënten wel vaker uit waarom ik bepaalde dingen wel of niet doe. Dat geeft aan mensen de vrijheid om te kijken of dat voor hen passend is of niet."



“Op een gegeven moment ben ik gaan vertrouwen op mijn bagage en op het proces dat hier en nu met de cliënt plaatsvindt. Dan kan je er dus echt zijn voor je cliënt. Dat kan je niet als je probeert een goeie therapeut te zijn.”

***Het is beter om houvast te vinden in jezelf dan in methodieken, maar tegelijk kan je niet zonder. Zeker als je in dit vak begint, geven methodieken wel houvast.***

“Dat klopt. Ik ga niet uitsluitend werken zoals ik net beschreven heb. Bij cliënten ben ik wel behoedzaam met adviezen, om te vermijden dat ze mij als een autoriteit gaan bezien. In supervisie ga ik soms wel zeggen hoe ik iets zou aanpakken. Dat kan helpend zijn. Vorige week heb ik met een supervisant een hele sessie gewerkt met het Brugs model, een heel protocol. Ik ben blij met de opmerking van Marie dat ze het zelf best handig vindt om met een methodiek te kunnen werken. Zeker als je je zelf niet helemaal lekker voelt of er teveel beweegt in je lichaam. Dan geeft het ook veiligheid aan de therapeut. Dit plaatst mijn verhaal in het juiste perspectief. Met de jaren zijn procedures en methodieken zo vanzelfsprekend geworden, dat ik niet meer beseft dat ik ze gebruik. Ze zijn essentieel en geven grond aan de therapeut. Het zou niet verantwoord zijn iemand te gaan opleiden alleen vanuit het gewaarzijn.”

***In haar opleiding heeft Marie gemerkt dat doorheen verschillende methodieken, zoals het tekenen van een levenslijn, je langzaam meer vertrouwd kan geraken met gewaarzijn.***

“Wat voor mij nu gewaarzijn is, is helemaal anders dan tien jaar geleden. Ik vermoed dat je altijd het juiste gewaarzijn aankan. Ik herinner me in de gestaltopleiding dat er iemand naast me zat die terecht kwam in een jeugdherinnering. Ik leefde zo met hem mee. Pas vele jaren later besepte ik dat het me geraakt had in wat ik zelf in mijn jeugd had meegemaakt. Dat mocht of kon ik toen nog niet gewaarzijn. Je hebt eerst voldoende veiligheid nodig in je leven en in jezelf. Anders is gewaarzijn te overweldigend.”

***Dus het werd makkelijker voor je naarmate er in jouw eigen leven meer veiligheid kwam. Je zou kunnen denken dat je geluk hebt gehad. Maar in alles schemert ook door dat je zelf veel hebt ondernomen om meer veiligheid te kunnen ervaren.***

“Ik heb veel te danken aan meditatie en aan alle opleidingen die ik gevolgd heb. Ik ben gaan kiezen om die opleidingen te volgen waar ik zelf echt voordeel uit kon halen. Ik dank ook het feit dat ik al zoveel jaren een partner heb waarmee ik ook eens ruzie kan maken. Meditatie heeft me veel gebracht, maar kan therapie niet vervangen. NARM en Somatic Experiencing hebben

me geleerd om op een veilige manier om te gaan met trauma in mijn eigen leven, op lagen waarvan ik me voordien niet bewust was.”

***Zijn er cliënten geweest die je in de richting zoals je nu werkt hebben gestuurd?***

“De cliënten waarvan er dingen blijven hangen, geven aanleiding tot discomfort en dat is een uitnodiging om te gaan zoeken naar comfort. Meditatie kan daarbij helpen, net als supervisie vanuit een bepaald model. Geleidelijk aan heb ik geleerd dat ik me goed moet voelen bij mijn werk. Dat maakt dat ik alleen maar dingen zal doen die helemaal kloppen voor mij. Stap voor stap ben ik hier meer op gaan vertrouwen. Nu start ik systematisch een sessie, zowel individueel als in groep, met even gewaar te zijn. Zo creëer ik meer comfort om te werken. Ik nodig ze uit om even stil te staan bij hoe ze erbij zitten en of ze wel goed zitten. Misschien is er een extra kussen nodig of een verhoogje onder de voeten. En dan neem ik met hen tijd om vijf à tien minuten in stilte te zitten. Soms met een geleide meditatie. Dat verlaagt de drempel voor cliënten die minder vertrouwd zijn met stilte. Door je aandacht naar je zintuigen en je lichaam te brengen ga je vanzelf trager ademen. Ik ga ‘trager ademen’ of ‘ontspannen’ niet als instructie geven. Je observeert jezelf en verwelkomt alles wat er is. Als ze er wat aan gewend zijn, merk je dat mensen dan op een ander niveau aanwezig zijn. Met minder oordelen en analyses en meer aanwezig met wat er is. Ze landen in zichzelf en krijgen meer oog voor hun eigen comfort. Wijsheid zit in die zin in onze volledige ervaringswereld en niet alleen in ons hoofd.”

***Je wil mensen steunen in het respect voor ‘wat is’.***

“Lijden ontstaat uit de beweging van ‘wat er is’ naar ‘wat er zou moeten zijn’. Als mensen iets van zichzelf ‘weg’ willen, ben ik niet bereid om daaraan mee te werken. Wel wil ik met hen onderzoeken wat dit zegt over datgene wat ze willen ontwikkelen of waarin het door hen veroordeelde gedrag hen ooit dienstig was en nog kan zijn.

***Hoe ga je ermee om als mensen het vooral hebben over hoe anderen met hen omgaan?***

“Je uiterlijke wereld is vaak een reflectie van je innerlijke wereld. Met andere woorden: wat je meemaakt en hoe mensen met je omgaan is dikwijls een spiegel van hoe je met jezelf omgaat. Als mensen bijvoorbeeld vertellen



hoe ze onder druk worden gezet, probeer ik ook oog te hebben voor hoe ze zichzelf onder druk zetten. En dan bied ik ze een ervaring, door middel van een experiment of via hulpbronnen, waarin ze ervaren hoe ze zichzelf ruimte geven. Door het nieuwe aan te bieden, wordt hun scala aan gedragsmogelijkheden beetje bij beetje rijker, ze kunnen bijvoorbeeld geleidelijk aan milder worden voor zichzelf. Ze kunnen gaan vertrouwen dat ze in staat zijn om zichzelf tijd en ruimte te geven. In een privépraktijk waar ik individuele therapie en supervisie geef, is het natuurlijk anders werken dan wanneer je bijvoorbeeld op een CGG werkt. Je trekt een bepaald publiek aan. En het heeft wellicht ook met leeftijd te maken dat er bij mij een evolutie is van 'doing' naar 'being'."

***Ik merk steeds weer hoe precies je met taal omgaat.***

"Ik word alerter voor wat we doen met taal. We hebben taal nodig om onszelf uit te drukken, om kennis en feiten over te brengen, om te communiceren. Echter, van zodra we aan iets een naam geven, zetten we het in een kader. Dat kan helpen om verschillende elementen tot één geheel te bundelen, zodat iets kan 'landen' of grond kan krijgen. Als therapeut is het voor mij belangrijk om alert te zijn voor welk effect een uitdrukking of een woord heeft, zowel bij mezelf als bij de cliënt. Werkt het bevrijdend? Geeft het rust?

Geeft het meer gedragsmogelijkheden? Zie je iemand bijvoorbeeld ruimer ademen? Soms zijn we te snel om een betekenis aan iets te geven. Dit kan zowel bij mij gebeuren als therapeut, bijvoorbeeld als ik iemands gedrag snel 'geparentificeerd' ga noemen, als bij de cliënt. Als hij bijvoorbeeld zijn emotie snel als 'verdriet', 'angst' of 'woede' benoemt. Dan ga je jezelf eerder vastzetten in hoe je de realiteit bekijkt én benadert. Voor mij is het nodig nieuwsgierig te kunnen blijven en vanuit een blanco houding tijd te geven aan wat zich in het ervaren toont. Als ik de ervaring ruimte geef, verder kan volgen en exploreren, komen we soms tot verrassende nieuwe informatie en een onvermoed potentieel."

We sluiten af met hoe deugddoend het is met zijn drieën te vertragen en stil te staan bij een aantal vragen over ons vak. Lieve geeft ons nog wijze woorden van Bert Hellinger mee: "Wanneer iemand om hulp vraagt, wacht de leraar op het punt dat de bezoeker zelf dient te bereiken en als het antwoord komt, komt het voor hen beiden, want beiden zijn luisteraars. Wachten in het middelpunt vraagt geen enkele inspanning."

