

**WIJ WILLEN WONEN! • HOOGGEËRD PUBLIEK!
BAKFIETS KWIJT • EEN DEKEN VAN DE PRIESTER**



DE AMSTERDAMSE STRAATKRANT
NR.2 • ZA 15 JAN – VR 4 FEB 2022 • JG. 28
€2,50 WAARVAN 1,15 VOOR DE VERKOPER
DRIEWEKELIJKS • LET OP HET PASJE

€ 2,50

- 02 **Hoeder van de Z!-verkopers**
Het maatwerk van Elke Hauser
- 04 **Brrr**
Winterduik in IJburg
- 06 **In de schuur**
Wat was uw koudste slaapplek?
- 06 **Tussen de bevroren vis**
De koudste nachten van Z!-verkopers
- 08 **Blauw-gele karavaan**
Circus Sijm, klein en intiem
- 10 **Outsider**
Uitslapen op de Oudezijds
- 13 **Henks pikante kipje**
Onder de Haagse luifel
- 16 **De Kinderen van Møkum**
Dikla Zeidler filmt jonge krakers

En verder: 03 Halfvol 07 Canal Classics
12 Eenzame Uitvaart 12 Km² 14 Nieuws van de Vooruitgang 18 De fietskoerier
19 #Straat 19 Crypto & Sudoku 20 Kantlijn



Piet Hermans

WIE De verkopers van Z! zijn dak- of thuisloos en verdienen met de verkoop van de krant een bescheiden inkomen. Bovendien doen ze weer mee in de maatschappij.

WAAROM Het doel van Z! is om dak- en thuislozen te helpen zichzelf te helpen. Z! biedt ze de mogelijkheid om hun situatie op een ondernemende manier te verbeteren.

WAT De verkopers kopen de krant in voor € 1,35 en verkopen deze op straat voor € 2,50. Neem de krant mee, want Z! gaat failliet als de verkopers geen kranten meer inkopen.

DANK Veel dank dat u deze krant hebt gekocht. Het betekent dat de verkoper winst heeft gemaakt in financieel en sociaal opzicht!

Waarom dóe ik dit?



Steeds vaker staan er in de winter mensen in een zwembroek aan de rand van het water. Sommigen gaan echt zwemmen, anderen 'dippen' alleen even. Zoals bij een winderige steiger in IJburg. TEKST KARIN STROO · FOTOGRAFIE PIET HERMANS

De lucht is grauw, het water grijs, de rode zwembroek van gepensioneerd immunoloog Bert (68) is ongeveer de enige kleur in het landschap. In de verte razen de auto's over de A10. 'Wie wil er eerst?' IJsbadcoach Nadam (44) kijkt vragend naar zijn drie deelnemers op de steiger.

'O, ik wil wel eerst hoor.' Bert werpt zijn badjas af en begint aan de *horse stance*, een oefening die het midden houdt tussen karate en yoga ter verhoging van de concentratie en om op te warmen. Daarna stapt hij zwijgend en vlot het water in. Nadam houdt de tijd bij en vindt dat Bert er ontspannen uitziet. 'Twee minuten Bert!' Het water is vier graden, volgens de meegebrachte thermometer. Bert klimt weer uit het water. Zijn huid is rood.

'Ga maar even uit de wind staan', adviseert Nadam, 'bij de rietkragen.' Opnieuw doet Bert de *horse stance*. Hij knikt en zwaait met zijn armen heen en weer.

Nadam: 'Hij voelt zich niet koud maar hij is wel koud.'

Bert legt het verder uit: 'Koud bloed mengt zich met warm bloed en dan kun je problemen krijgen.' Hij staat met gebogen knieën in een *squat*-houding. 'Als je je spieren aanspant knijpen ook de bloedvaatjes samen om het bloed vanuit je benen naar boven te begeleiden. Dat gaat alleen via spierkracht. Daarom lopen je benen vol als je te lang zit en worden ze dik.'

Sabine (68), gepensioneerd mediator in badjas, zegt tegen Bert dat hij zijn gezicht óók even nat had moeten maken. 'Dat heb ik net gedaan', antwoordt Bert.

Evenementenorganisator Merlijn (45) is de enige die helemaal aangekleed op de steiger staat. Pas als hij het water ingaat kleedt hij zich uit. Met gesloten ogen gaat hij het trappetje af en laat zich langzaam in het

water zakken, de handen houdt hij boven water. Volgens Nadam omdat handen heel gevoelig zijn, soms is het koude water te intens en doet het te veel pijn, dan kun je je handen beter onder je armen steken of boven water houden.

RITUEEL

Eerder die ochtend zitten Sabine, Bert en Merlijn binnen bij ijsbadcoach Nadam, in de yogaruimte van een kennis van hem. Nadam – 'ja, dat is mijn echte naam' – zet thee van kurkuma, gember en Spaanse peper. Hij heeft kortgeschoren haren, heldere ogen en loopt in een zwembroek met een shirtje. 'Ik probeer iedere dag van mijn leven iets van kou toe te voegen. Of ik neem een koude douche, of ik stap op de fiets in mijn zwembroek, hoewel het nu hartstikke warm is buiten, of ik neem een duik in het IJ.' Het hangt ervan af waar hij tijd voor heeft en wat er past in de dag.

Hij heeft al jaren een ochtendritueel, hij staat om vijf uur op en begint dan met yoga en ademhalings-oefeningen. De kennismaking met het ijsbad, nu zo'n twee jaar geleden, is voor hem 'de kers op de taart'. 'Ik dacht: als ik dit allemaal achter elkaar plak kan ik mensen helpen. Ik kan ervoor zorgen dat iedereen dit kan doen. Je hoeft niet naar een workshop voor 150 euro, je hebt geen ijsklontjes nodig. In Nederland is overal water.'

Een korte, laagdrempelige ervaring die levens verandert, zo vat Nadam het samen. In de winter van 2021 richtte hij zijn bedrijf IJsburcht op.

GEK

Merlijn zit op de grond tegen de muur, krullenbol met twee verschillende sokken: 'Je denkt toch zeker niet

dat ik het leuk vond, de eerste keer in dat koude water? Nog steeds denk ik vaak als ik het water in ga: waarom dóe ik dit?'

Precies, dat is de vraag, waarom zijn Merlijn, Bert en Sabine hieraan begonnen?

Merlijn grijnst: 'Ik merkte: hoe ouder ik word hoe minder ik me verwonder over het leven. Als soort van tegenbeweging besloot ik dat ik nieuwe dingen wilde gaan doen. Dat is nu anderhalf jaar geleden.'

Voor Sabine ligt het anders, zij woont op IJburg en zwemt het hele jaar tot aan oktober. Dan kun je toch gewoon doorzwemmen in november? 'Nou', zegt Sabine, 'er zit een verschil tussen vijftien graden of vijf graden hoor.'

'Je hoeft niet naar een workshop voor 150 euro. In Nederland is overal water'

Water onder de tien graden is een heel andere ervaring, beaamt Nadam. Hij heeft Sabine een zetje gegeven om na oktober te gaan 'dippen'.

Sabine: 'De manier waarop Nadam dat georganiseerd heeft, was een feestje, ik hou wel van een beetje gekke dingen. Het was ook een workshop met ademhalings-oefeningen.' Omdat ze nu met pensioen is heeft Sabine

meer ruimte, ook in haar hoofd, en is het ijsbad een vast onderdeel in haar week geworden.

IMMUUNSYSTEEM

Bert, op een yogakruk met een steunkous om zijn rechterbeen, heeft weer een andere motivatie. Hij nadert de zeventig en ging een beetje nadenken over het ouder worden. 'Ik kreeg een boek in handen van David Sinclair, hoogleraar veroudering aan Harvard, *Lifespan: Why We Age – and Why We Don't Have To*. Die ondertitel sprak me aan. Daarin kwam ik tegen dat we zijn vergeten hoe gunstig het effect kan zijn op het lichaam

Dat je het beste in de ochtend het water in kunt stappen, daar zijn ze het allemaal over eens. Zo heb je er het meeste profijt van. 'Het gevoel dat je dan hebt blijft de hele dag bij je.'

Maar wat is dat dan voor gevoel?

Merlijn, met de armen wijd: 'Dat je openstaat. Aánstaat. Je hebt het gevoel dat je de hele wereld aankunt als het water koud genoeg is geweest.'

Voor Bert voelt het ook als een persoonlijke overwinning als hij in de ijzige kou, zoals een paar weken terug, te water gaat. 'Ik vind het wel stoer als ik daarna sta te druipen in mijn zwembroekje en dan zie je al die

vuur. Tijdens een workshop heeft hij ook weleens lucifers bij zich. 'Want het vuur hebben we allemaal in ons, we vergeten het alleen aan te steken. Deze thee zorgt even voor sensatie, want hij is pittig.'

In de workshops die hij met cliënten doet zitten veel van dit soort 'sensatiedingen'. Contrast met warm en koud, soms grenzend aan pijn. 'Er zit ook veel *mindfuck* in. Je mind zegt: o, gevaarlijk, ik moet niet in dat bad. Toch ga je erin. Dan merk je, als je je ademhaling terugpakt, dat je in die redelijk extreme omstandigheid rust kunt ervaren. Naar binnen keren, niet gaan cardio-zwemmen maar een mini-overwinning in rust vieren.'



als we het regelmatig onder stress zetten. Dat kun je bereiken door bijvoorbeeld een lange periode op een dag niet te eten, maar ook door een ijsbad. Met name de effecten op het immuunsysteem spraken mij aan, zeker in deze tijd. Sabine stelde voor – ik woon zelf in Utrecht – een keer een ijsbad te nemen. Ik moest wel wat overwinnen hoor, om en plein public in mijn onderbroek in bad te stappen. Maar het beviel uiteindelijk uitstekend en sindsdien doen we het ieder weekend, als ik hier ben.'

V.l.n.r. Sabine, Bert, Merlijn en Nadam

mensen dik ingepakt over de brug fietsen.'

Sabine lacht: 'Of ze zwaaien naar ons. Ik weet nog de eerste keer dat Bert het water uitkwam, hij zei: "Ik zie helderder." Zijn ogen stonden ook opener. Alsof al je waarnemingen, je ervaringen, een extra boost krijgen.'

MINDFUCK

Merlijn vindt de thee te pittig, of er wat extra water bij mag. Nadam heeft die gezonde ingrediënten een keer bij elkaar gegerist, zoals hij het zelf zegt. Spelen met

'Nou!' roept Merlijn, 'dat is voor mij precies de reden waarom ik dit doe. Het is een soort van comfort weten te ervaren in discomfort.' In zijn leven is Merlijn wel weggehold van dingen die niet prettig zijn. 'Ja, best menselijk', erkent hij, 'maar ik merk bij mezelf dat ik uit sommige dingen niet kom omdat ik de échte pijn niet weet aan te raken. Dan wil ik het buiten de deur houden en ga ik weg. Gelooft me, als ik in dat water zit, wil ik ook weg. Maar juist dan is het de truc om erin te blijven. Het is mijn nieuwe credo in het leven, om bij de pijn te blijven.'

VASELINE

Na Merlijn gaat Sabine te water. Ze heeft haar voeten ingesmeerd met vaseline, dat helpt wel wat tegen de kou.

'Kijk', wijst Nadam, 'nu zie je wat spanning op haar gezicht, maar op een gegeven moment zie je dat weggaan. Nu is het een kwestie van concentreren en naar binnen keren. Ogen dicht.'

Bert zegt dat hij zo ontbijt gaat maken en dan pas gaat douchen, om de sensatie langer vast te houden. Als je warm gaat douchen is de sensatie weer weg.

'Je kunt het beste opwarmen vanuit je eigen kacheltje', zegt Nadam. Hij stapt als laatste het water in. Traag gaat hij tweemaal kopje onder, de blik op de snelweg gericht.

Merlijn staat te rillen op de kant en zoekt zijn kleren bij elkaar. Als Nadam druiwend op de steiger zijn opwarming doet is het voor Bert en Sabine tijd om te gaan. 'Fijne dag allemaal!' In badjas en met waterschoenen lopen ze tegen de harde wind in naar huis. De steunkous van Bert wappert uit zijn zak. Halverwege draait hij zich om naar Merlijn. 'Jij bent net vader, maar ik word opa in juni.'

'Leuk man', roept Merlijn, 'geniet ervan!' De rest van de woorden gaat verloren in de wind.

