

# INLEIDING

Beste lezer,

Hoe komt iemand ertoe een boek als dit te schrijven? Eigenlijk lag het helemaal niet voor de hand dat ik dat deed. Ik groeide op in het nuchtere Zeeland waar destijds nog nauwelijks ruimte was voor het spirituele. Alhoewel ik van jongs af aan dingen goed aanvoelde, deed ik weinig met alle indrukken die ik doorkreeg en vertrouwde destijds meer op mijn verstand dan op mijn (voor)gevoel.

Na een tweetal bijna-doodervaringen veranderde mijn kijk op het leven definitief. Mijn spirituele ontwikkeling kwam in een stroomversnelling en ik leerde te vertrouwen op wat mijn intuïtie aangaf. Ik ontdekte dat door mijn aangeboren paranormale gave ik zeer tastbare en herkenbare informatie kon ontvangen over, maar vooral voor mensen. Dit kon ik gebruiken ter ondersteuning van hun persoonlijke ontwikkeling. Het ondersteunen van mensen op deze manier, gaf mij meer voldoening en inspiratie dan mijn vijfentwintig jaar werkervaring als manager. Ik besloot voor mezelf te beginnen als transformatiecoach. Ik combineerde mijn paranormale gave met mijn bedrijfskundige kennis en jarenlange werkervaring als leidinggevende.

## **Mijn werk**

Vanuit mijn bedrijf Spiritwise ondersteun ik mensen bij het gerichter maken van keuzes. Ik help ze hun werkelijke zielsafstemming te herinneren en hun angsten te ontrafelen. Daardoor hervinden zij hun inspiratiebron en maken zij een sprong in hun ontwikkeling. Daarnaast geef ik organisatieadvies aan ondernemers die op een zinvolle en toekomstgerichte manier bijdragen aan de wereld met hun producten of diensten. Dit alles op een nuchtere en praktische manier.

Mensen komen bij mij omdat ze piekeren over zakelijke dilemma's of levensvraagstukken. Tijdens het consult krijgen mijn klanten altijd de inzichten en antwoorden aangereikt via de spirituele gids Theodoor. Hij is een soort collega met wie ik samenwerk, maar hij is voor de meeste mensen niet te zien of te voelen. Desondanks is hij er altijd tijdens de consulten. Theodoor is niet mijn persoonlijke gids, dat is Tiander. Een persoonlijke gids is een soort oude bekende die je altijd helpt en je beschermt. Deze persoon leeft niet in een fysiek lichaam, maar is op de achtergrond aanwezig. Soms wordt deze gids ook wel beschermengel genoemd.

### **Gidsen**

Ieder mens heeft een persoonlijke gids. Die is al vanaf je geboorte bij je en je zult deze weer zien als je overlijdt. Je kent deze namelijk al uit een vorig leven. Je persoonlijke gids helpt je jouw levensdoel te realiseren, zonder je verantwoordelijkheid over te nemen. Je gids mag influisteren maar niet ingrijpen. Naast je persoonlijke gids, kan je ook één of meerdere tijdelijke gidsen hebben. Deze gidsen zijn meestal overleden dierbaren die je kent uit dit leven. Zij zijn een bepaalde periode bij je aanwezig. Door jou te helpen, kunnen zij de niet gerealiseerde delen van hun levensopdracht alsnog afronden. De persoonlijke gidsen en tijdelijke gidsen zijn bedoeld om iemand individueel te ondersteunen. Tot slot zijn er de spirituele gidsen zoals Theodoor. Zij werken altijd samen met een medium en dragen bij aan de ontwikkeling van grotere groepen mensen.

Theodoor heeft ook een taak in de ondersteuning van de zielsontwikkeling van grotere groepen mensen. In dit geval mijn klanten. Hij doet dat door hun angsten behapbaar te maken en hun verlangens en talenten te benadrukken. Wat gebeurt er dan tijdens een consult? Theodoor praat met de persoonlijke gids, de overige gidsen of de overleden dierbaren van mijn klanten. Hij deelt vervolgens de besproken informatie met mij en ik mag het aan de klant vertellen. Dit lijkt ingewikkeld, maar het is een heel effectieve manier van com-

municeren. Zo kunnen liefdevolle intenties en boodschappen van overledenen of gidsen worden overgebracht aan mensen die niet of weinig op hun intuïtieve kant kunnen of durven vertrouwen.

De informatie die ik mag doorgeven, dient uitsluitend ter ondersteuning van je zielsontwikkeling. Eventuele ruis op de lijn kunnen Theodoor en ik filteren, doordat wij de ware intenties van de boodschappen kunnen voelen. Dat betekent dat we alleen liefdevolle boodschappen doorgeven. Die kunnen best confronterend voor je zijn, maar altijd vanuit de betrokken en zuivere intentie om je te spiegelen, waardoor je verder kunt.

### **Reïncarnatie**

Door jarenlang zo met Theodoor samen te werken, heb ik veel geleerd over persoonlijke groei in het leven. Daarnaast heb ik een soort privéles mogen krijgen van Theodoor en Onaho. Onaho is eveneens een spirituele gids. Zij heeft als taak de mensen op de Aarde voor te bereiden op de bijzondere periode die op dit moment gaande is op onze planeet. De lessen gingen onder andere over het verschil in liefdevolheid tussen mensen. Dit is te verklaren door het bestaan van reïncarnatie. Reïncarnatie houdt in dat je vele levens nodig hebt om te leren ontdekken wat liefde en verbondenheid is. Door al die levens ga je ook ontdekken dat je een uniek talent hebt. Dit talent heeft niemand anders in het universum. In het eerste hoofdstuk van dit boek leggen de gidsen het principe van reïncarnatie uit.

De lessen die ik mocht ontvangen via Theodoor, Tiander en Onaho, hebben mijn kijk op het leven erg veranderd. Ik ben meer naar de diepere betekenis gaan kijken van bijvoorbeeld relaties, ziekte of tegenslag. Niets blijkt toeval te zijn en veel heeft te maken met de angsten die we allemaal hebben als mens. Door de aangereikte informatie te delen, kan ik ook mijn klanten helpen. Bovendien heb ik de lessen opgeschreven en gebundeld tot dit boek. Daardoor kunnen grotere groepen mensen profiteren van de inzichten die deze gidsen hebben aangereikt.

## **Inleiding per hoofdstuk**

Ik heb bij elk hoofdstuk een inleiding geschreven. Daarin vertel ik wat de desbetreffende informatie met mij heeft gedaan. De inleidingen zijn mijn teksten en zijn geschreven in een ander lettertype. Daarbij spreek ik je aan met 'je'. De overige teksten zijn doorgegeven door de drie gidsen. Hun bewoording kan wat oubollig overkomen en soms moet je het een paar keer opnieuw lezen. Verder noemen zij je altijd 'u'. Ik heb bewust hun oorspronkelijk taalgebruik zo veel mogelijk intact gehouden, omdat het je onbewuste dan het meest zal raken. Dat is namelijk de bedoeling van dit boek. Sommige dingen kun je niet verklaren vanuit je boerenverstand. Lees dan verder vanuit de wetenschap dat het iets op zielsniveau in beweging zal zetten.

Ik ben intens blij met de verhelderende uitleg over reïncarnatie en het verschil in zielsontwikkeling. Dit heeft me doen inzien waarom veel mensen elkaar niet kunnen begrijpen. Zij spreken simpelweg een andere taal. Hun ziel leeft namelijk vanuit andere intenties. Gedurende de hele reïncarnatiecyclus ervaart de ziel verschillende soorten levenshoudingen. Deze levensinstellingen zijn de verschillende fasen die de ziel motiveert gedurende haar reïncarnatiecyclus. Deze hoofdstappen van de zielsafstemming worden ook wel de dimensies genoemd. Er zijn zeven dimensies met daarbinnen ook nog eens zeven tussenstappen.

## **Verschillende waarheden**

Elke dimensie heeft een kenmerkende onderliggende grondhouding. Zolang een persoon zich in een bepaalde dimensie bevindt, wordt zijn hele doen, denken en laten door deze overtuiging in beweging gebracht. Er zijn daardoor zeven overtuigingen en zeven waarheden in de kosmos. Elke dimensie heeft zijn eigen waarheid. Het is niet zo dat jouw, mijn of iemand anders waarheid de enige echte is. De waarheid wordt gecreëerd door de bril waarmee wij de wereld inkijken. Dit noemt Theodoor de dimensiebril.

De dimensiebril is net als een gewone bril. Er zijn maar weinig mensen die werkelijk scherp zien door een andermands bril of dat deze perfect past. Het gaat ook niet over goed of slecht. Het gaat over anders zijn en de manier waarop de blik tot stand komt. Helaas is dit besef nog te weinig op de wereld aanwezig. Hierdoor ontstaat er veel strijd. Mensen denken dat een andermands intentie gelijk is aan die van hen. Niets is minder waar. Elke dimensie heeft namelijk zijn onderliggend gedragsprincipe. Dit varieert hier op de Aarde van het principe “ik haat jou” tot “ik offer me op voor het grotere geheel”. Hoe dit werkt wordt in hoofdstuk twee aan de hand van individuele gedragsvoorbeelden uitgelegd. Het zal je helpen jouw zielsafstemming te (h)erkennen.

Ik begrijp nu dat alle mensen ooit op het haatdragende niveau zijn begonnen. Vervolgens ontwikkelen zij zich tot een heel liefdevol persoon, die graag anderen ondersteunt en helpt. Dat dit een zeer langdurig proces is en heel veel levens vergt, zal je waarschijnlijk duidelijk worden door het lezen van het boek. Het vergt geen honderden, maar eerder duizenden levens. De ultieme drijfveer bij elk leven is de prikkel om de ziel te ontwikkelen. Hiervoor zijn soortgenoten en levenslessen nodig. Dit wordt nader uitgelegd in het derde hoofdstuk.

Ik was het hulpmiddel voor de drie gidsen om bepaalde lessen over het leven aan jou via dit boek te vertellen. Voordat ik aan dit boek begon, wist ik er ook het fijne niet van. Ik hoop dat dit boek je doet inzien dat mensen verschillen. Verschillen horen bij de kosmos, terwijl gelijkheid er ook een basisprincipe is. Mensen kunnen verschillen in inzicht, liefdevolheid en betrokkenheid. Het zegt niets over hun waarde in het grotere geheel. Ieder mens, ieder wezen, iedere ziel heeft een essentiële bijdrage te leveren aan het totaal, de kosmos. Dat kan uitsluitend als deze persoon de volledige verantwoordelijkheid kan en wil dragen voor zijn leven. Dat geldt voor iedereen.

## Contact met overledenen

Besef dat jij op het zogenaamde levenstoneel staat. Jij bepaalt vanuit vrije wil hoe je jouw rol wilt uitvoeren. Op subtiële wijze krijg je hulp en steun van de gidsen die als het ware achter de coulissen staan om jou te souffleren. Ook zal soms een overleden dierbare je hierbij een hart onder de riem willen steken. Die maakt zich vaak kenbaar door het laten flikkeren van een lamp, bewegen van een plant, of een subtiel aaitje over je wang of bol. Met behulp van mijn paranormale gave kan ik boodschappen van overledenen doorgeven aan hun nabestaanden. Als overledenen zich bij mij aandienen, is dat uitsluitend bedoeld ter ondersteuning van het persoonlijke groeiproces van de nabestaande.

Op een dag gebeurde er iets bijzonders. Terwijl ik de lessen uitwerkte over de dimensies, diende er zich iemand anders aan. Het was de voormalige koningin van Nederland, Juliana. Ze kwam niet om het persoonlijk groeiproces van haar nabestaanden te ondersteunen. Ze wilde haar oud-landgenoten een spiegel voorhouden met een kritische noot over bepaalde maatschappelijke zaken. Niet om de mensen te choqueren of om iemand de zwartepiet toe te spelen. Maar vanuit de wens dat de mensen hun ogen en oren zouden openen. Juliana zei dat ze oprecht verdriet heeft van veel ontspoorde ontwikkelingen in Nederland. Gedurende haar leven probeerde ze het besef bij te brengen dat iedereen waardevol is en dat sommige levensomstandigheden niet acceptabel zijn. Dat is de reden waarom zij zich heeft ingezet voor veel sociale onderwerpen en haar leven hiervoor heeft gegeven. Ze probeerde de brug te slaan van het koningshuis naar de mensen op straat.

Nu ze al een tijd is overleden, heeft ze ingezien dat sommige zaken totaal zijn scheefgegroeid. Zaken waar ze zich destijds hard voor heeft gemaakt. Ze heeft besloten om haar huidige zienswijze hierop via mij door te geven. Het is uitdrukkelijk haar zienswijze en niet die van mij. Ik fungeer hierbij slechts als doorgeefluik. Ik heb zelfs

getwijfeld of ik dit wel met anderen moest delen. Ik heb besloten dit te doen omdat ik vind dat ik haar geen onrecht mag aandoen. Zij heeft de moeite genomen om mij te benaderen met haar verhaal. Wie ben ik dan om het naast me neer te leggen. Haar boodschap is weergegeven in hoofdstuk vier. Vervolgens deden de drie gidsen hier nog een schepje bovenop. Zij gaven er een zeer kritische aanvulling op. Ik wil benadrukken dat deze informatie is doorgegeven vanuit hun liefdevolle intentie om je te laten nadenken over zaken die langzaam maar zeker zijn ontspoord in onze maatschappij. Deze zienswijze van de gidsen staat in hoofdstuk vijf. Ik besef dat het uiteenlopende reacties kan oproepen.

### **Nederland**

Er wordt in dit boek uitgebreid ingegaan op de situatie in Nederland. Maar het had net zo goed een ander land kunnen zijn met voorbeelden van andere zaken. In Nederland is de verhouding tussen aantallen werkenden en niet-werkenden en het hierbij horende uitkeringsbeleid totaal scheefgegroeid. In de Verenigde Staten is het wapenbeleid totaal ontspoord. In Frankrijk was het alcoholbeleid een tijd scheefgegroeid maar is nu weer met harde hand rechtgetrokken.

Bijna elk land heeft een bepaald beleid of systeem dat is ontspoord. Dat komt omdat de meerderheid van de mensen op de Aarde redeneert vanuit eigenbelang. Dit is ook weer niet goed of fout. Het is logisch gezien de zielsafstemming van de meerderheid en de zielsafstemming van de planeet. Met andere woorden, mensen van de dimensie waarbij eigenbelang voorop staat, voelen zich hier het meeste thuis. Hoe kan het dan toch zo zijn dat de meeste mensen zich laten regeren door angst?

### **Angst**

Angst is iets menselijks. Het heeft een zeer nuttige functie. Het zet je in de overlevingsstand als er werkelijk gevaar is. Angst doet je terugvallen op je oude kennis en gewoonten. Hierdoor kun je han-

delen zonder na te hoeven denken. Dat zorgt ervoor dat het je overlevingskans vergroot. Als je te lang in angst leeft, zal het tegen je werken. Te veel angst weerhoudt je namelijk te leven zoals je eigenlijk diep vanbinnen verlangt. Angst belemmert de ziel om zich te kunnen ontwikkelen. Dat het zaak is om je leven niet door angst te laten regeren, wordt je duidelijk door het lezen van hoofdstuk zes.

Helaas heeft angst een zeer prominente rol in onze maatschappij. De meeste systemen zijn hierop gebaseerd en hoe gemakkelijk is het dan om je daarin te laten meeslepen. Veel mensen laten hun leven grotendeels door angst regeren. Daardoor gedragen zij zich negatiever dan dat ze werkelijk zijn. In de hectiek van de dag zien zij de weg naar de bevrijding niet. Dat vindt op grote schaal plaats en deze negatieve energie heeft een zeer grote impact op de planeet Aarde.

### **Bijzondere tijd**

Er is iets bijzonders gaande op de Aarde. Op dit moment leven wij allen in een zeer uitzonderlijke periode. Daarin wordt jou een unieke kans tot groei geboden. Door het verhogen van de kosmische trilling op de Aarde, krijg je eerder last van oude ballast. Daarnaast wakkerert deze trilling een dieper verlangen in je aan, waardoor jij in je kracht wilt staan. Daardoor kan je jouw levensopdracht realiseren. Het herkennen van je zielsafstemming, gecombineerd met het ont-rafelen van je grootste belemmerende angst, is een voorwaarde om in je kracht te staan. Lees dit boek vanuit de wens om in je kracht te staan en tot je recht te komen. Door de informatie van dit boek tot je te laten doordringen, kan ruimte ontstaan voor een andere blik op jezelf en op je omgeving. Door dit te doen zal je ziel uitgenodigd worden om jou te laten voelen waar je diep vanbinnen werkelijk naar verlangt. Je hart zal hierdoor weer kunnen sprankelen.

Ga niet de strijd aan met iemand die dit boek niet of juist wel als waarheid ervaart. De voorbeelden in dit boek zijn bedoeld om je gedachten te prikkelen. Denk erover na en bekijk het eens vanuit een



andere invalshoek. Dat is de enige boodschap die de gidsen hiermee willen geven. Als je het boek laat doordringen op zielsniveau, kan een verlangen naar een andere samenleving worden aangewakkerd. Een verlangen naar een wereld waar liefdevolle mensen veel beter tot hun recht kunnen komen dan in de huidige, door angsten en negativiteit geregeerde wereld.

### **In je kracht staan**

Zie dit boek als een uitnodiging om helemaal in je kracht te gaan staan. Door te beseffen wie jij werkelijk vanbinnen bent, kan je hart weer sprankelen. Leid jouw leven vanuit je werkelijke zielsafstemming. Laat je omgeving jou hierbij inspireren en nooit meer beperken. Dit geldt voor alle mensen, ongeacht hun zielsafstemming. Laat je niet weerhouden van je levensvreugde. Benut de aangereikte informatie om tot je werkelijke bestemming te komen. Dat is de bedoeling in het leven. Daardoor kan jouw uniciteit waarde toevoegen aan de samenleving. Alles is verbonden en heeft een diepere betekenis. De informatie van dit boek is bedoeld om jou de diepere betekenis ervan te laten ervaren. Dit vanuit de liefdevolle betrokkenheid van alle gidsen. Zij helpen, ondersteunen en prikkelen je, zodat je weer kunt leven vanuit je hart.

Weet dat dit boek niet voor niets op je pad is gekomen. Laat alle informatie in dit boek rustig op je inwerken. Het lezen van dit boek zorgt er sowieso voor dat er bij jou en in je omgeving iets in beweging wordt gezet. De drie gidsen voorspellen dat je erover gaat praten met anderen. Dit is ook de bedoeling. Door het ontdekken van je werkelijke kern en het ontrafelen van je diepste angst, kun je ontwaken uit de nare droom die je leeft en kan je hart sprankelen zoals nooit daarvoor.

September 2015  
Helena Scheper



*De dimensieladder*

# HOOFDSTUK 1

## Waarom is niet iedereen gelijk?

### **Dimensies binnen de kosmos**

*Dit hoofdstuk is noodzakelijk om te begrijpen hoe het leven op de Aarde werkt. De kosmos splitst zich op in ontelbare zielen, die elk een reïncarnatiecyclus zullen doorlopen. Deze zielen doen ervaringen op via bezieling in lichamen van gekozen levensvormen. Zij doorlopen in totaal zeven dimensies. Via de reïncarnatiecyclus ontdekken de zielen dat zij iets unieks aan het grotere geheel hebben toe te voegen, iets dat geen enkele andere ziel heeft. Voor de totale balans binnen de kosmos is het nodig dat een wezen zijn unieke talent inzet. Als een wezen niet volledig in balans is, komt zijn uniciteit niet tot zijn recht. De ziel prikkelt het wezen dan om de balans te hervinden, zodat de totale kosmos ook weer in balans kan komen.*

*De zielsontwikkeling die via reïncarnatie gebeurt, heb ik geprobeerd te visualiseren. Ik zie dit proces als een ladder die door de ziel beklommen moet worden. De klim van beneden naar boven gaat stapje voor stapje en is niet eenvoudig. Er kunnen geen sporten op deze 'ladder van zielsontwikkeling' worden overgeslagen. De focus ligt altijd op de ontwikkeling van de ziel en een stapje terug in zielsontwikkeling is onmogelijk. Soms is het nodig om even op adem te komen door stilstand. Elke trede staat voor een niveau van zielsontwikkeling. Niets meer en niets minder. Het is geen kwestie van goed en fout maar slechts een verschil in ontwikkelingsfase. Veroordeel daarom anderen niet, maar probeer ze in hun waarde te laten zonder jezelf hierbij tekort te doen. Dat laatste is een belangrijke voorwaarde om jezelf te kunnen ontwikkelen.*

*Op de ladder van zielsontwikkeling hebben de zeven dimensies elk een eigen kleur. Elke kleur symboliseert een andere waarheid. Dit vormt het uitgangsprincipe dat alle gedachten en handelingen van een mens bepaalt. Binnen elke dimensiekleur zijn er zeven kleurschakeringen die de tussenstapjes binnen een dimensie voorstellen. De klim naar boven is slechts bedoeld om alle waarheden die er binnen de*

kosmos zijn, op zielsniveau te ervaren. Dit gaat niet zonder horten of stoten en neemt meerdere levens in beslag per stapje.

Je hebt minimaal vijf levens nodig om een stapje op de ladder te nemen. Ik beseft dat de ziel het snelste groeit bij heftige levenservaringen en confrontaties. Dit houdt in dat het enorm zwaar is om steeds slechts vijf levens per ontwikkelstap te hebben. Dat trekt namelijk geen ziel. Af en toe heeft de ziel een adempauze nodig en mag zij een oppervlakkig en prettig leven leiden.

Dit hoofdstuk gaf me ook het inzicht dat elk leven bijdraagt aan het ontdekken van je unieke talent. Je hebt heel veel levens nodig om je unieke talent optimaal te ontplooiën. Als de ziel begint aan de klim op de ladder van zielsontwikkeling in de eerste dimensie, is zij zich totaal onbewust van liefdevolheid, verbondenheid en haar unieke bijdrage in het geheel. Gedurende duizenden levens zal de ziel alle zeven dimensies doorlopen. Daarna weet zij weer dat zij vanuit totale liefdevolheid is verbonden met alles in het universum en tevens wat haar hierin uniek maakt.

Bij elk leven krijg je een levensopdracht mee. Die opdracht kan je zien als een puzzelstukje van een puzzel die uit duizenden stukjes bestaat. De hele puzzel is de totale reis van de ziel van de eerste dimensie tot en met de zevende dimensie. Elk puzzelstukje is bedoeld om jouw unieke talent verder te ontdekken en te ontwikkelen. Pas in de zevende dimensie is de puzzel compleet en weet je precies wat jouw unieke talent is. De hele reis op de ladder van zielsontwikkeling is een ontdekkingsreis naar jouw unieke talent dat door alle levens en bijbehorende levensopdrachten steeds helderder wordt.

## **De Kosmos**

Het woord kosmos is een verzamelnaam voor alles wat er is. Het is een oneindige massa waar vele termen voor worden gebruikt, zoals 'God', 'de natuur', 'het Al', 'de oerbron', enzovoort. De kosmos bestaat uit een oneindig aantal universa. Daarbinnen komt een beperkt aantal levensvormen voor. De kosmos kent zeven dimensies. Een ander woord voor dimensie is (ziels)afstemming.

Sommigen gaan uit van een ander aantal dimensies, bijvoorbeeld negen of dertien. Het is afhankelijk van de normering, zoals verschillende manieren bestaan voor het aanduiden van gewicht. Er ontstaan verschillende waardes bij het wegen in kilo's, stones of pounds. Dit boek gaat uit van zeven dimensies, die elk weer zijn onder te verdelen in zeven zielsontwikkelingsfasen. De totale reïncarnatiecyclus van een levensvorm bestaat uit 49 ontwikkelstappen.

De zeven dimensies staan in totale verbinding met elkaar en kunnen niet zonder elkaar. Dimensies zijn nooit los van elkaar maar vormen elkaars toevertrouwde stenen om het geheel te kunnen bouwen. De bouwstenen zijn onderling verbonden met het cement van de kosmos. Het kosmische cement is het totaal van de levende wezens. Elk levend wezen is een onderdeelje van het totale bouwwerk 'de kosmos' genaamd. De kosmos is gebaseerd op een heel eenvoudig principe, namelijk het vinden van de totale balans. Hierbij zijn wetten van kracht die binnen de hele kosmos gelden. Zo zijn er bijvoorbeeld in alle universa zeven dimensies. Deze wetten zijn als het ware de bouwstenen voor alle universa, planetenstelsels en zwarte gaten.

## **Levensvormen hebben een ziel**

De hele kosmos bestaat uit een beperkt aantal levensvormen. Een levensvorm is beziel. Dat wil zeggen dat de levensvorm een ziel heeft, die qua zielsafstemming variëren tussen de eerste en zevende dimensie. Het aantal levensvormen is ongeveer twintig. Sommigen lijken heel erg op elkaar maar verschillen onderling toch. Er is een