

De Horizon

Februari 2026



Gemaakt bij Inloop Cuijk
door Indra, Sonja, Truus
en Wendy



Colofon

De Horizon wil cliënten aan het woord laten. De Horizon informeert elke 2 maanden over onderwerpen uit het dagelijks leven van cliënten, over ontwikkelingen binnen de Geestelijke gezondheidszorg en over de locaties van de GGZ Oost Brabant. Uw bijdrage is welkom.

De redactie bepaalt wat geplaatst wordt. De redactie houdt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten en in vorm aan te passen. De redactie kan ook met een goed argument een artikel weigeren. Onder pseudoniem schrijven mag, als de naam bekend is bij de redactie.

De Horizon is ook te vinden op internet onder het kopje cliënten www.ggzoostbrabant.nl

Lever uw kopij in voor 6 maart 2026

Redactie : Lennart van den Elsen, Ine van Wijk, Cor Vilé, Joke Lentjes, Dinie Cortenbach en Bea van Leuken

Redactieadres : horizon@ggzoostbrabant.nl

- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluistraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034

Wilt u de Horizon thuis ontvangen? Dat kan! Neem daarvoor contact met ons op.

Drukwerk Dekkers van Gerwen - smart printing concepts

Verspreiding gebeurt door cliënten die werkzaam zijn bij het Ambachtcentrum in Huize Padua.

Voorwoord

Een nieuw jaar: frisse kansen en koude voeten

Het nieuwe jaar is begonnen en dat voelt altijd een beetje als een blanco bladzijde. Goede voornemens vliegen je om de oren, agenda's worden volgeschreven en ergens diep vanbinnen gloeit dat optimistische stemmetje: *dit wordt mijn jaar*. Nieuwe kansen liggen op de loer, of dat nu gaat om een andere baan, meer rust in je hoofd, of uiteindelijk leren om "nee" te zeggen zonder schuldgevoel. Tegelijkertijd weten we ook: een nieuw jaar brengt niet alleen beloftes, maar ook uitdagingen. Want ja, verandering is leuk... tot het moeite kost. En dan is daar de sneeuw. Voor de één pure magie: witte landschappen, knisperende geluiden onder je schoenen, sleeën van heuveltjes en dampende chocolademelk na een frisse wandeling. Sneeuwpret op z'n best. Voor de ander is het vooral sneeuwwellende: te laat komende treinen, gladde fietspaden, koude handen en die ene auto die je maar niet sneeuwvrij krijgt.

De sneeuw legt alles stil, behalve de meningen erover. Maar eerlijk is eerlijk: zelfs de grootste mopperkont moet toegeven dat een besneeuwd landschap iets bijzonders heeft. Misschien is dat wel de perfecte metafoor voor het nieuwe jaar. Het is mooi, onvoorspelbaar, soms lastig en af en toe ronduit ongemakkelijk. Maar net als bij sneeuw heb je vaak weinig invloed op wat er valt — alleen op hoe je ermee omgaat. Dus trek een warme jas aan, glijd een keer uit, sta weer op en geniet tussendoor van het uitzicht. Op naar een jaar vol kansen, kleine overwinningen, sneeuwbalengevechten en ja... af en toe een natte sok. Dat hoort erbij.

Bea van Leuken, eindredacteur

Een nieuw jaar klopt zachtjes aan,
met lijstjes vol "ik ga het anders doen".
Maar leg ze gerust even naast je neer,
je hoeft niet alles nu, niet alles meteen, niet perfect.

Neem het leven zoals het komt,
met kronkels, omwegen en pauzes tussendoor.
Wie minder eist van morgen,
heeft vandaag al minder teleurstelling.

Leef niet groter dan haalbaar is,
een kleine stap is ook vooruit.
En als iets niet lukt zoals gedacht,
kijk dan anders: waar ligt hier een nieuwe kans?

Goede voornemens mogen fluisteren,
niet schreeuwen of dwingen.
Het nieuwe jaar vraagt geen perfectie,
alleen dat je meeloopt — op jouw tempo.

Joke Lentjes

Inhoud

Foto met tekst	2
Voorwoord	3
Gedicht	3
Inhoud	4
Activiteitenkalender	4
Licht	4
Houvast aan waarden, geloof in visie	5
De leegte om ons heen	6
Vlieg mee	7
Koken met Ine	8
Kerstmarkt 2025	9
Zou je fastfood aan dieren geven	10
Het moment	10
Creatief	11
Boekbespreking	12
Ontmoetingen 49	14
Blij met het leven	15
Onbewust gevangen	15
Stilte momentje	15
Als ik oud geworden ben	15
Verbondenheid	16
Ontdek 't Groen	17
Een blog schrijven deel 13	18
Kunst	19
Sterren	19
Er zijn	19
Nieuws vanuit de organisatie	20
Alleen van mij	21
Tekst en uitleg deel 6	22
Dichter des GGZ's	24
Wind	24
Lente op komst	24
Kunst AC Boekel	25
In gesprek met Inge de Randamie	26
De mens is voortdurend onderweg	28
Januari en februari	28
Tijd	28
Uitleg ervaringsdeskundigheid	29
Kunst van de Vooruitgang	30
Moppentrommel	32
Ambachtcentrum Huize Padua	33
Centrum v Leren, Werken en Vrije tijd	34
Wereld Knuffeldag	36

Fundament	36
Overtuigingen	37
Lichtpuntjes	37
Puzzelpagina	38
Mandala	39
Kreet van de maand	40

Activiteitenkalender Huize Padua

<i>Vrijdag 6, 7 en 8 feb.</i>	<i>Boekenmarkt</i>
<i>Donderdag 12 feb.</i>	<i>Rondgang met sleuteloverdracht</i>
<i>Donderdag 12 feb.</i>	<i>Carnavalsdisco</i>
<i>Vrijdag 13 februari</i>	<i>Sleuteloverdracht Boekel</i>
<i>Zaterdag 14 februari</i>	<i>Muziekbingo</i>
<i>Zondag 15 februari</i>	<i>Carnavalsviering</i>
<i>Dinsdag 17 februari</i>	<i>Afsluitingsbal met stampot</i>
<i>Donderdag 26 feb.</i>	<i>Bingo</i>
<i>Dinsdag 3 maart</i>	<i>Verwendag</i>
<i>Donderdag 12 maart</i>	<i>Karaoke-avond</i>
<i>Dinsdag 17 maart</i>	<i>Klein uitstapje</i>
<i>Donderdag 26 maart</i>	<i>Lentebingo</i>

Licht

Omdat ieder lichtje
een verhaal is
groter dan alle woorden
van missen en de dood
van liefde, levensgroot
daarom willen we licht maken.

Omdat samen niet alleen is
als de dagen donker zijn
zo ver weg, zo dichtbij
delen in liefde en pijn
daarom maken we licht.

Auteur onbekend.

Houvast aan waarden, geloof in visie

Mensen hebben waarden nodig, als houvast bij levensvragen. Geloof, hoop, liefde, barmhartigheid, gelijkwaardigheid zijn mooie voorbeelden daarvan. Ze zijn een richtsnoer voor hoe je je levenskeuzes maakt.

Voor een organisatie zoals GGZ Oost Brabant zijn waarden ook belangrijk, ook voor ons zijn ze een houvast van wie we willen zijn. En daarom hebben we daar vorig jaar in 2025, toen we nadachten over een hernieuwde koers, extra aandacht aan besteed.

We wilden eenvoudige, heldere en sterke waarden; waarden die een antwoord geven op wie wij willen zijn. Het zijn de volgende 4 waarden geworden:

Wij zijn nieuwsgierig: want we willen oprecht geïnteresseerd zijn in de ander en het nieuwe.

Wij zijn verbindend: alles wat je doet heeft betekenis voor de ander.

Wij zijn moedig: want we gaan weloverwogen moeilijke beslissingen niet uit de weg.

Wij zijn daadkrachtig: we willen ondernemend en vastberaden zijn in ons streven naar een mentaal sterke samenleving.

We hebben onze nieuwe waarden besproken met de centrale cliëntenraad, met de familieraad en met vele collega's uit de organisatie. Dat viel allemaal zeer goed. Met waarden als houvast kunnen we onze nieuwe koers varen.

Want wij geloven in de visie van GGZ Oost Brabant, die we met vele anderen hebben gemaakt. Waarin staat dat mentale gezondheid niet vanzelfsprekend is. Dat wij gaan voor een samenleving waarin mensen zich niet gek laten maken. En dat regie over je eigen leven een groot goed is en dat mensen om je heen heel belangrijk is.

De eerste stappen over deze koers zetten we in 2026. We zijn er trots op we ambities hebben met een menselijke maat, dat ligt aan onze horizon.

Jan-Willem Bedeaux en Joris Hendrickx
Raad van bestuur



Foto van de Oude Laan gemaakt door afd. vrije tijd—januari 2026

De leegte om ons heen

Mijmeringen en gedachten van deze tijd.

Hoe om te gaan met verleden, daar liggen al vele uitspraken aan ten grondslag. Vroeger was heus niet alles beter, ook niet in de tijden waarin we wel een gedeeld verhaal hadden. In de tijd waarin we nu leven is het verleden wel erg actueel, het lukt de politiek maar niet de problemen die ze in het verleden hebben veroorzaakt tot een goed einde te brengen. Ondertussen groeit de onvrede en het wantrouwen in een samenleving die steeds verder verhard, de tijd dat er nog enig gezag was ligt al een hele tijd achter ons. De samenleving veranderd in een rap tempo, we hebben meer dan ooit de ruimte om te worden wie we zelf willen zijn, maar wie zijn we dan, en vooral wat zijn we dan, hoe ziet die ideale samenleving er dan uit voor jou, wat is jouw gedeeld verhaal dat perspectief en samenhang biedt in deze zo sterk veranderde samenleving.

Vrijheid is een groot goed, toch in de drang naar vrijheid kun je zonder het te beseffen de ander juist beperken in zijn vrijheid. Wanneer ik naar de jongeren van nu kijk stemt mij dat hoopvol, ook al reduceren ze de democratische rechtstaat tot zeggen wat en zijn wie ik wil. Op zich is daar niks mis mee, het is een belangrijk grondrecht dat gaat over zelfbeschikking, autonomie, vrijheid van meningsuiting, onaantastbaarheid van je lichaam, over alles binnen het begrip vrijheid.

We lijden aan eenzaamheid, onzekerheid, somberheid, vertwijfeling en angst. We worstelen met tal van psychische klachten die terug te voeren zijn naar zingeving en toch vooral het gebrek eraan, een van de verklaringen die er zijn voor de leegte van nu die de mens ertoe kan brengen om een psychiater te bezoeken. Zinloosheid is tegenwoordig een thema, klachten van overspannenheid of burn-out hebben te maken met het gevoel van erkenning, is mijn werk en wat ik doe nog wel zinvol in mijn leven.

Er is een duister soort ontevredenheid onder de jongeren die gepaard gaat met de vraag hoe verhoud ik mij tot het niet gemakkelijk hebben met mijzelf in dit leven. Ze zijn zoekende en dat biedt mogelijkheden en het geeft hoop omdat ze niet zelfgenoegzaam achteroverleunen en het dan daarbij laten. Ze zoeken oprecht naar mogelijkheden al kan dat best lastig zijn in een samenleving waarin de jongeren zich afzetten tegen de oude tradities.

Dirk de Wachter was een van de eerste die het woord narratief gebruikte, een ander woord voor verhalend of vertellend. In de politiek staat het voor ideeën en opvattingen, gegoten in de vorm van een verhaal waarmee men anderen wil overtuigen. Narratief kan ook een zingevingsverhaal zijn dat de normen, waarden en overtuigingen van een groep, cultuur of samenleving weergeeft.

De kracht van een narratief is dat je opvattingen, overtuigingen, en een eigen mening op een samenhangende manier kunt verpakken in een verhaal waardoor het waarheidsgetrouw overkomt.

Framen, dat is wat je narratief doet met een bepaalde denkwijze of standpunt. Elk narratief kan dan ook misleidend zijn, het kan een constructie zijn waar iemand bewust over nagedacht heeft, om anderen te beïnvloeden. Wanneer het je lukt je boodschap te verwerken in een geloofwaardig verhaal dat je overtuigend kunt overbrengen, is de kans groot dat je daarmee je doelstelling bereikt.

Het extreme narratief verhaal zie je in de uitspraken op de sociale media, de slogans, hashtags en kreten, dat verhaal zie je terug op straat in een polariserende taal die wel degelijk zijn effect heeft op de samenleving die anders kiest, provoceert, demonstreert en anders stemt.

Op de sociale media zie je dat spelregels toch vaak anders worden gezien of benaderd door mensen die boos zijn op het systeem en vinden dat het systeem naar hen dient te luisteren. Je kunt je daarbij de vraag stellen of dat wel echt zo is, of dat

ze gewoon niet tevreden zijn omdat ze het idee hebben dat ze buiten de boot zijn gevallen. In een democratie is er een zekere verplichting om elkaar te verstaan en je in te zetten om de ander en zijn achtergrond beter te kennen, openstaan voor de ander zijn verhaal in plaats van de leegte te vullen met je eigen verhaal.

In het algemeen gezien zijn we het verleerd om naar elkaar te luisteren en de van oudsher spirituele vragen met elkaar te bespreken. De samenleving van nu is een soort van verbrokkelde toestand waarin ieder zijn eigen verhaal heeft en er geen verbindend verhaal meer lijkt te zijn. Het zo sterk profileren van de eigen ik, de eigen mening en standpunten die vaak niet realistisch zijn en bepaalde normen en waarden onderuit halen, dragen niet bij aan de essentie van het leven, de verbinding en de zorg voor elkaar. Vanuit dat perspectief gezien creëer je een soort van ledigheid voor jezelf, voor verbinding en zingeving heb je de ander nodig, het is toch zo dat ik besta door die blik van de ander, dat is een stukje bestaansrecht dat door de ander word gegeven, we lijken dat een beetje te ontkennen wanneer we denken dat we het zelf wel kunnen regelen.

Gezag verdien je door vertrouwen te krijgen, door de dingen eerlijk en goed te doen. Dat is lastig in een politiek speelveld waar de dingen niet goed gaan en er zaken worden beloofd die vervolgens niet nagekomen worden.

In onze politiek hanteren ze het poldermodel, dat houdt in dat je met elkaar overlegt, dat er niet een dominante figuur is, dat je samen een structuur bedenkt waardoor je tot goede afspraken komt, bedacht door de Amerikaanse politicoloog George Lakoff.

Een andere vorm die ook uit Amerika komt en haaks staat op het poldermodel is het Strict Father model, dat juist nu in tijden van crisis opkomt. Een hiërarchisch en autoritair model dat je ziet opkomen wanneer mensen zich bedreigt voelen zoals nu in een verbrokkelde samenleving. Dan zie je dat er een politiek leider opstaat die zegt maak je geen

zorgen, volg mij, ik weet het want ik zie de verbinding en ik zal het wel regelen, daarmee wordt een soort van vertrouwensband creëert. Dan vormt zich in de samenleving een grote groep van mensen met een gevoel van saamhorigheid die hierin een antwoord zien op de roep naar sterk leiderschap.

In een politiek landschap waarin het vertrouwen zoek is zie je dan ook dat meer populistten het patriarchale model uitdragen. Een niet gewenste situatie die een leegte opvult en de mens weer een verhaal geeft. De beelden op t.v. zeggen genoeg.

Tekst Cor Vilé

vlieg mee

de wereld wordt heel anders
als je met de vogels mee mag vliegen
een dakgoot als café terras
boomtakken als winkelstraten
of als hotel voor overnachting
achtertuint is boulevard
met openbaar gehangen etenswaar
na oud en nieuw verschijnen bruine bollen
de schutting is een uitkijkpost
maak keuze uit de bloemenstruiken
of uit het luxe vogelrestaurant
met diverse potjes hoofdgerecht
de nok van dak als plaats om te parkeren
om even uit te rusten
of verder om je heen te kijken

ontwijk
tweebenig veer- en vleugellozen
lawaaierige viertal banderigen
zoevende twee wieligen
en af en toe
hoog vliegend tuig
of rond draaiend lawaai

verder is het veilig in de lucht
bepaal je zelf de route
en de landing

A. Vermaas



Koken met Ine

door Ine van Wijk

Mini-paddenstoelenquiches met truffelolie

Voorgerecht

4 pers.

25 min. + 25 min. oventijd



Ingrediënten: 4 plakjes bladerdeeg (ontdooit) - 2 eetlepels boter - 200 gram gemengde paddenstoelen (grof gehakt, schoongeveegd) en gemengde paddenstoel (om te garneren) - 1 teentje knoflook (geperst) - 1 theelepel rozemarijn - 2 eieren - 1 eetlepel truffelolie - 100 milliliter crème fraîche - 50 milliliter slagroom

Benodigdheden: muffinvorm (ingevet) - bakpapier - blindbakkvulling

Bereiden: Verwarm de oven voor op 190°C. Snijd een cirkel uit de plakjes bladerdeeg zodat ze in de holtes van de muffinvorm passen. Prik met een vork in het deeg. Leg steeds een velletje bakpapier erop en giet de blindbakkvulling erin. Bak de bladerdeegbakjes circa 10 minuten in de oven. Verwijder het bakpapier met de steunvulling en bak nog 5 minuten verder. Laat afkoelen in de vorm.

Verhit intussen de boter en bak hierin de paddenstoelen, knoflook en rozemarijn. Klop de eieren los met de truffelolie en voeg de crème fraîche en room toe. Klop glad.

Vul de deegbakjes in de vorm met de paddenstoelen en giet het eimengsel erop. Leg een mooi plakje paddenstoel erop en bak de taartjes in de oven in circa 10 minuten gaar en goudbruin. Serveer (lauw)warm.

Bereidingstip: Vervang de truffelolie in dit recept door notenolie.

Paddenstoelen-cannelloni

Hoofdgerecht 4 pers.

35 min. + 40 min.

oventijd



Ingrediënten:

2 uien (gehakt) -

2 teentjes knoflook - 1 prei (in stukken) - 3 eetlepels olijfolie - 750 gram kastanjechampignons (schoongeveegd) - 15 gram gedroogde paddenstoelen - 2 theelepels gedroogde dragon - 75 gram bloem - 1 liter melk - 75 gram belegen kaas (geraspt) - 75 gram Parmezaanse kaas (geraspt) - 250 gram lasagnebladen (koelvers)

Benodigdheden: keukenmachine - ovenschaal - aluminiumfolie

Bereiden: Verwarm de oven voor op 180°C. Maal de uien, knoflook en prei fijn in de keukenmachine. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en voeg het preimengsel toe. Maal de verse en gedroogde paddenstoelen fijn in de keukenmachine. Voeg de gemalen paddenstoelen toe aan het preimengsel en bak circa 15 minuten. Voeg de laatste 2 minuten de dragon toe en breng op smaak met zout en peper. Laat de vulling even afkoelen. Verhit intussen de overige olijfolie in een steelpan. Voeg de bloem toe en bak 2 minuten. Klop de melk in een dun straaltje door de bloem. Laat circa 5 minuten pruttelen, tot de saus een mooie dikte heeft. Voeg de helft van de kaas toe en breng op smaak met zout en peper. Schenk een derde van de kaassaus in de ovenschaal. Halveer de lasagnebladen in de breedte en verdeel het paddenstoelenmengsel erover. Rol de vellen op en leg ze in de ovenschaal. Verdeel de overige kaassaus over de schaal en bestrooi met de rest van de kaas.

Dek de schaal af met aluminiumfolie. Bak de cannelloni circa 35 minuten in het midden van de oven. Ver-

wijder na circa 15 minuten oventijd het folie en bak de cannelloni goudbruin.

Bereidingstip: Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan een kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.

Hasselback-aardappels met groene kruiden en krokant spek

Ingrediënten:

8 vastkokende aardappels (van gelijk

formaat) of 8 zoete aardappels (van gelijk formaat) - 2 eetlepels olijfolie - 4 takjes rozemarijn - 150 gram pancetta (fijnggehakt) of 150 gram feta (fijnggehakt)

Benodigdheden: ovenschaal (ingevet)



Bereiden: Verwarm de oven voor op 200°C.

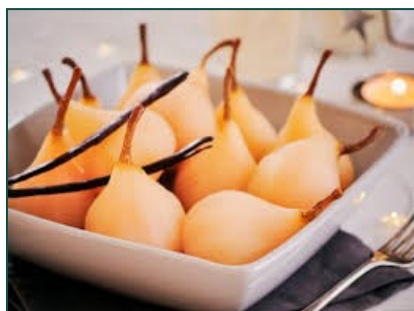
Leg de aardappels op een grote lepel en snijd de aardappel met een scherp mes in, tot dunne plakjes. De lepel voorkomt dat je de plakjes helemaal los snijdt. Leg de aardappels in de ovenschaal en bestrijk rondom met olie. Verdeel rozemarij-naaldjes en stukjes pancetta tussen de schijfjes en maal peper erover. Bak de aardappels in het midden van de oven in circa 1 uur gaar en knapperig.

Bereidingstip: Steek een dun plakje knoflook of kaas tussen een paar van de inkepingen voordat de aardappels de oven in gaan. Bestrijk met olie of gesmolten boter en breng op smaak met zout en peper.

Stoofpeertjes met prosecco en vanille

Bijgerecht of nagerecht 4 pers.

Ca. 20 min. + 1,5 uur stoven



Ingrediënten: 1 kilogram stoofpeer - 1 fles prosecco of 1 fles mousserende witte wijn - 1 eetlepel suiker - 1 vanillestokje (opengesneden, merg eruit)

Bereiden: Schil de peren van boven naar beneden, laat het steeltje eraan zitten. Snijd een stukje van de onderkant af zodat de peertjes rechtop blijven staan. Zet ze in een pan en giet de prosecco erbij (vul eventueel aan met water) tot de peertjes tot aan de steel onder staan. Voeg de suiker, vanillemerg en vanillestokje toe aan de pan. Breng de prosecco aan de kook en laat zonder deksel een paar minuten zachtjes koken. Leg een deksel op de pan en stoof de peren in 1,5-2 uur gaar. Laat de stoofpeertjes in het vocht afkoelen. Serveer naar wens lauwwarm of koud.

Bereidingstip: Wil je deze stoofpeertjes als nagerecht serveren? Voeg extra suiker toe aan het kookvocht en bestrooi de peertjes op het bord met geraspte chocolade of chocoladesaus en amandelschaafsel.

Kerstmarkt 2025

Wat was het weer leuk, gezellig en sfeervol, de kerstmarkt.

Gezellige kraampjes met veel eigengemaakte spulletjes, betaalbare hapjes en drankjes en vuurkorven die zorgden voor licht en warmte. Drie fantastische koren die kerstmuziek zongen, waaronder ons huiskoor 'krek zo as ut guh'. Mooie spontane ontmoetingen, gezellig een praatje hier en daar, beetje buurten. Kortom: genieten van een liefdevolle warme sfeer.

(Kunnen we niet veel vaker zo'n Kerst vieren, bijvoorbeeld iedere maand? Grapje, alhoewel) Dus dank aan alle betrokkenen die dit mogelijk maken, zowel organiseren als begeleiden. We kunnen terugkijken op een fantastische avond.

Joke van Gils, Krek zo as ut guh

Zou je fastfood aan dieren geven?

Dat vraag ik me weleens af als ik mensen van alles gedachteloos in hun mond zie proppen. Lopend door de stad, achter het stuur of de laptop. Vulling, calorieën maar geen voeding voor het lichaam. Je laat het wel uit je hoofd om je hond, kat of paard een pizzapunt, saucijzenbroodje of ijsje te geven.. zelfs gewoon brood mag je niet achterlaten bij de kinderboerderijdieren. Dat beschouwen we als dierenmishandeling. Maar blijkbaar is het prima als we het zelf eten.

We laten de verantwoordelijkheid voor wat we eten wel al te gemakkelijk over aan de voedingsindustrie en fastfoodketens. Hun belang is echter niet onze gezondheid. Hun belang is omzet! Daarom zorgen ze ervoor dat het product er aantrekkelijk uitziet en ingrediënten bevat die snel een prettig gevoel geven. Met een beetje geluk laten ze je verlangen naar nog meer. Daar hebben ze hele studies naar gedaan. En naar verkooptechnieken. Het resultaat is dat wij enorm bewerkt voedsel eten omdat ons verteld wordt dat we er gelukkige mensen van worden. En slim zijn, want je bent snel klaar als je trek hebt. Want ja, eten moeten we de hele tijd en koken kost tijd. Dus hup! In een wip klaar ! je hoeft in principe niet eens aan tafel.

Tja, ik kan niet ontkennen dat het enorm verleidelijk is. Maar helaas, of gelukkig, zie ik dagelijks de keerzijde van die leefstijl. Het vraagt nogal wat discipline om iedere dag weer zelf voor je eten te zorgen. Je boodschappen tijdig te doen en goede keuzes te maken wat betreft je mee naar huis neemt. Het is iets wat gepland moet worden, want op het moment dat je trek krijgt ben je eerder geneigd iets gemakkelijk te nemen.

Misschien is het inspirerend om eens de uitdaging aan te gaan om in één week minimaal 30 plantaardige producten te eten ! Denk aan: volkoren granen, (zoete) aardappel, groenten en

fruit, noten en zaden en peulvruchten. Boordevol vitamines, mineralen en vezels! Vezels heb je nodig voor een goede stoelgang, maar minder bekend is dat vezels de darmbacteriën voeden. De darmbacteriën zorgen op hun beurt dan weer dat ons immuunsysteem sterk blijft. Ook zorgt een gezonde en gevarieerde darmflora ervoor dat de neurotransmitters in balans blijven en zodoende zenuwbanen ondersteunen. Onder andere van belang voor onze mentale en zelfs neurologische gezondheid.

Misschien een raar beeld, maar waarom zou je minder goed voor jezelf zorgen dan voor je geliefde huisdier?

Marijke van Mullekom

Ingestuurd door Dinie Cortenbach

Het moment

Het moment dat wij
elkaar leerden kennen
was op het juiste moment.

We kwamen ergens vandaan
hadden de ketting verbroken
en de vrijheid geroken.

We lieten de teugels los
vierden de vrijheid en de liefde
we lieten ons gewoon gaan.

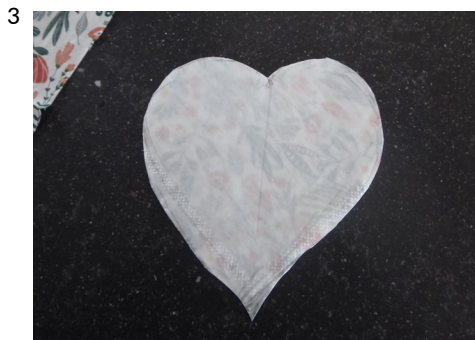
We schreven een herinnering
voor elkaar, en telkens
als we daarop terugkijken,

Dan is alles weer daar.

Tekst: Cor Vilé



Geurzakje met lavendel



5



6



1. Neem een kleurig papieren servet. Liefst een servet bestaande uit 3 lagen. 2. Vouw dit open en knip dit middendoor. Je gebruikt slechts een half servet. Vouw het servet dubbel, maar met de goede kanten naar binnen. Teken op een helft aan de verkeerde kant een groot hart. 3. Knip het hart uit over de getekende lijn. 4. Leg de helften op elkaar, nu met de goede kanten buiten. Kies een mooie bijpassende kleur garen uit. Ik gebruikte drie draadjes mouliné. Naai de 2 helften op elkaar met een rijgsteek. (Rijgsteek = een steek naar beneden en meteen een stukje verder weer omhoog). Begin aan de zijkant met naaien.

Wanneer je aan de bovenkant van je hart bent, duw je er een dubbelgevouwen lintje tussen. Let erop, dat je het lintje wel mee naait, zodat het vast zit in je lavendelhart. (Ik bewaar altijd de lusjes uit shirts en truien. Daar zitten vaak leuke kleuren tussen.) 5. Wanneer je bijna bij het einde bent, vul je je hart met de bloemblaadjes van je lavendelstruikjes. 6. Naai tot slot je hart helemaal dicht.

Leg het op je nachtkastje of hang het in het toilet. Af en toe even schudden en de ruimte geurt weer heerlijk naar lavendel. Of doe, zoals ik: geef het een dierbare. Veel plezier,

Boekbespreking



Onder elkaar gezegd zijn er veel mensen die het moeilijk vinden om een helder oordeel te vormen over wat belangrijk is. In feite is dat niet zo gek wanneer je bedenkt dat onze denkwereld vol zit met niet onderzochte veronderstellingen, verborgen drogredenen en comfortabele denkfouten. De ideeën over jezelf en de wereld om je heen, heb je daar weleens over nagedacht of bij stilgestaan, terwijl dat veel van je doen en laten bepaalt.

Reflecteer je weleens de dingen die je doet, mijmer je weleens onder de douche om uiteindelijk niet verder te komen dan het eerste antwoord. Piekeren zijn gedachtes zonder antwoord. Soms heb je het gevoel dat je mening er niet echt toe doet, vindt je het moeilijk om een helder oordeel te vormen over wat belangrijk is voor je is. Hoe krijg je zicht op je vastgeroeste denkpatronen en hoe ontdek je welke veronderstellingen jouw keuzes deels bepalen, hoe zorg je dat wat je nu denkt geen herhaling is van gisteren.

Dat niets zeker is wordt duidelijk wanneer je dit boek leest, hoe staat het met de overtuigingen die je hebt, Elke Wis schrijft op een aanstekelijke manier en nodigt je uit stil te staan bij iets

waar we dagelijks niet bij stil staan, onze eigen wijze manier van denken. Elke Wis helpt je op zoek te gaan naar de juiste vragen voor iedereen die eerlijker wil kijken naar zichzelf én het leven. In de wereld van nu met snelle meningen en instant adviezen, tik tok en influencers raak je jezelf wel een beetje kwijt, dit boek helpt je weer de juiste weg te vinden en je eigen denkvermogen aan te spreken. Geen oppervlakkig gemijmer of zweverige zelfhulp, maar gewoon leren je eigen gedachten en denken aan te spreken. Om je eigen aannames en inzichten onder de loep te nemen om betere vragen te kunnen stellen aan jezelf. Wanneer je helder denkt vind je jezelf steeds weer terug, kun je jezelf steeds opnieuw uitvinden. Weten wie je bent, waar je voor staat en wat je te doen hebt in deze gekke, snel veranderende wereld.

Met persoonlijke verhalen en verrassende voorbeelden laat Elke Wiss zien hoe je helder kunt denken, doordachte keuzes maakt en meer inzicht krijgt in wie je bent en wat je wilt. Wat mij aanspreekt is de manier waarop ze onopgemerkt en ogenschijnlijk moeiteloos levensechte voorbeelden, persoonlijke ervaringen tot één logisch, samenhangend en toch laagdrempelig boek weet te smeden. Het boek is rijker, completer, diepgaander dan haar eerste boek.



Ik gaf je ogen en je keek in de duisternis van de Catalaans schrijfster Irene Solà. Een boek dat niet mijn aandacht trok omdat het de Europese literatuurprijs heeft gewonnen. Het is de titel die ik zo mooi vind en aan de andere kant roept het ook iets bij me op. Haar vorige boek, *Ik zing en de berg danst*, heb ik besproken in de boekbespreking van Augustus 2022. Dat was een persoonlijke keuze omdat het ritme van de taal ervoor zorgt dat je door blijft lezen ondanks dat het verhaal vanuit verschillende, vaak bijzondere, perspectieven wordt verteld. Datzelfde geldt in zekere zin ook voor dit boek.

Op *Hoeve Cavell*, een boerderij die diep weggedoken ligt tussen de bergen in het Catalaanse landschap ligt Bernadeta op sterven en alle vrouwen in haar familie komen langs om afscheid te nemen. Niet alleen de levende, maar ook de al overleden familieleden komen langs om bij deze belangrijke gebeurtenis aanwezig te zijn. Daar vertellen ze ieder uitgebreid hun eigen levensverhaal, de manier waarom zij ter wereld kwamen en dood zijn gegaan. De verhalen vermengen zich ook met Catalaanse Folklore en spookverhalen. Alles staat in verbinding en elke keus heeft een consequentie. Het is Ironisch, duister en heeft steeds opnieuw een plotselinge, onverwachte openbaring. Soms lopen er drie verhaallijnen door elkaar heen die op een wonderlijke manier samen worden gebreed.

Bij Solà tiert het magisch realisme welig en kun je als lezer het spoor bijster raken, de verhalen en hun levens raken vervlochten met mythen, volksverhalen en historische gebeurtenissen die in een meanderend perspectief en associatieve stijl beschreven wordt. Een element dat het heden en verleden bijeenhoudt als alles door elkaar gaat lopen wanneer verschillende generaties vrouwen samenkomen in dezelfde ruimte. Perspectieven verschuiven, levens wisselen elkaar in ijl tempo af en we maken kennis met verschillende vrouwen die het allemaal niet hebben getroffen. Omdat Moeder Gods haar weg niet lijkt te kunnen vinden naar de hoeve krijgt de duivel vaak vrij spel.

Soms zijn er opmerkingen in het verhaal die je best absurd mag noemen: Het was een kleverige ochtend geweest toen de duivel haar moeder had verleid, die dan weer overgaan in de meer alledaagse zinnen zoals: Binnen in het huis was het knusse geroffel van het hemelwater te horen. Dit contrast past ook heel goed bij de personages. Er kan van alles gebeuren, ze kunnen elkaar haten en de tent uitvechten, verwensen, maar uiteindelijk zijn ze onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ondanks hun lot proberen de oudere dames de schoonheid te vinden in eten bereiden, de zon zien doorbreken, met elkaar zijn in een soort mistige, tevreden stilte en hoop houden dat hun kinderen het beter zullen krijgen.

Ik vond het ook een humoristisch boek omdat er veel grappige gebeurtenissen in voorkwamen, hoe er ondanks alles toch een sfeer van hoop en acceptatie naar elkaar was, ondanks het feit dat ze met elkaar in hetzelfde schuitje zaten. Het bijzondere van haar roman is dat je voortdurend heen en weer gaat in de tijd zonder dat de overgang duidelijk is. Ook zijn de verhalen van de vrouwen soms zo bizar dat het niet werkelijk kan zijn, datzelfde geldt ook voor de ontmoetingen met de duivel, het is vreemdend en tegelijk ook heel fascinerend. De afbeelding op de omslag geeft je hetzelfde gevoel en geeft een goede weerspiegeling van: *Ik gaf je ogen en je keek in de duisternis*.

Het is zeker geen alledaags boek, terwijl ik het las kwam de excentrieke Catalaanse kunstenaar Salvador Dalí bekend als schilder van het surrealisme voorbij in mijn gedachten. De foto van het boek zou een werk van hem kunnen zijn. Hij creëerde een droomwereld vol ongewone, surrealistische beelden zoals Irene Solà dat ook doet in haar boek waarin ze de Catalaanse folklore, de mythe en rituelen vermengd met haar onbeteugelde fantasie.

Et vaig donar ulls i vas mirar les tenebres.
Ik gaf je ogen en je keek in de duisternis
vertaald door Adri Boon.

Tekst Cor Vilé Bron: Recensies van het boek.

Ontmoetingen 49

Van zon naar spanning: gezinsavontuur dat niemand zal vergeten.



Na twee heerlijke weken vakantie – zon, zee en bouwen van zandkastelen, zit het jonge gezin, vader, moeder en kinderen van 12, 10, 7 en 5 jaar oud vrolijk kletsend in de huurauto op weg naar het vliegveld voor de terugreis naar huis. Ze zijn op tijd vertrokken, koffers goed ingepakt, paspoorten gecontroleerd en mooie herinneringen.

Alles lijkt gesmeerd te gaan... tot plots het verkeer stilvalt. Eerst lijkt het erop dat het gaat om een gewone file, een ongeluk of wegwerkzaamheden. Maar na een halfuur schuifelen komt er onrust. Auto's keren, mensen stappen uit en politie rijdt langs met loeiende sirenes. De ouders kijken elkaar bezorgd aan. De tijd tikt verder, de kinderen merken het ook. Gaan we het vliegtuig missen? vraagt de oudste met een bezorgde blik. Waarom rijden we niet verder? jammert de jongste. Ze weten nog steeds niet wat er aan de hand is, tot er op de radio melding gemaakt wordt van een bomdreiging op het vliegveld. Geen enkel vliegtuig vertrekt of landt. Alles ligt stil. De spanning in de auto stijgt. Wat als...?

Na een lange moeizame tocht vol omleidingen stoplichten en toiletpauzes langs de weg bereiken ze eindelijk de luchthaven. Maar wat ze daar aantreffen, voelt alsof ze in een slechte film zijn beland. Overal militairen met geweren, helikopters in de lucht politiehonden en mensen die huilen of in paniek bellen.

Het gezin wordt samen met honderden anderen naar de vertrekhal geleid, waar ze moeten wachten. Hoe lang weet niemand. De kinderen zijn inmiddels moe

en nerveus. De ouders proberen rustig te blijven, spelletjes te doen en wat eten te halen. Maar de sfeer is gespannen. Iedereen wil weg. Vluchten worden geannuleerd of verplaatst en wie een nieuw ticket wil boeken moet diep in de buidel tasten. Tickets worden tegen woekerprijzen aangeboden. Het voelt alsof hun mooie vakantie in een nachtmerrie is veranderd.

Uiteindelijk na uren wachten en veel geduld lukt het de vader via een behulpzame medewerker om tickets te bemachtigen voor een vlucht naar Düsseldorf. Niet naar Amsterdam waar hun auto staat, maakt niet uit zegt hij als we maar thuiskomen.

Via-via regelen ze dat een familielid hun oppikt in Düsseldorf. De auto in Amsterdam komt later wel. Voor nu willen ze maar een ding, hun eigen huis hun eigen bed en vooral rust.

Eenmaal thuis beseffen ze pas wat een bizarre wending hun reis heeft genomen. Van een zonzakantie naar een bommelding. Van ontspanning naar chaos. Wat mensen doet veranderen in zelfingenomenheid en egoïsme. Ten koste van alles met geld en macht te overheersen. Maar ook de lieve begrijpende medewerker die zag dat een jong gezin in dit avontuur terecht was gekomen en alles in het werk heeft gezet voor een veilige terugkeer. Dat geeft een beeld van mensen in noodsituaties. Eenmaal thuis beseffen ze achteraf dat het zeker voor de verwerking van de kinderen goed is om te weten dat er ook deze engelen van mensen zijn. Ze hebben ervaren dat in paniek en onzekerheid het de kracht is die telt. Dit zullen ze hun leven lang nooit vergeten.

Joke Lentjes



Blij met het leven

Al kan ik voortaan niet meer hollen
niet uren wandelen, niet springen en dollen
Toch weet ik dat heel diep in mijn hart
de vreugde heerst en niet de smart.

Ik ben blij dat ik nog kan staan
en dat ik mijn eigen wegje kan gaan
Al is het niet zo ver en wat trager
gezegend de voeten die me nog dragen.

Al zijn mijn handen ook aangetast
en voel ik het geklungel soms als een last
Toch ben ik bij, God, met iedere dag
dat ik bewust voor u leven mag.

Ik kan toch nog denken, spreken en kijken,
muziek beluisteren, me innerlijk verrijken.
Meeleven met mensen in vreugde en pijn
en biddend voor u, God, aanwezig zijn.

Zo heeft mijn leven toch altijd zin
ik hou ervan en geloof erin
En iedere dag aan mij gegeven
voel ik met dankbaar, God, dat ik mag leven.

Riekske Eichhorn

Onbewust gevangen

Ik zit onbewust gevangen,
in een wereld deels zelf gemaakt.
veel heb ik daarbij gekregen,
maar veel ben ik ook kwijtgeraakt.

Ik wil niet zo'n gedwongen leven,
zonder besef hoe rijk ik ben.
ik leer anders kijken en luisteren,
zodat ik m'n vrijheid en geluk erken.

Ben van Ooijen

Stilte momentje

Herinneren is het her betreden van je innerlijk.
Herinneren is het steeds opnieuw zoeken van
de ruimte in je hart,
de vrede van je wezen,
de stilte achter alle rumoer,
elke keer weer.

Achter de façade van denken en ideeën
ligt de weg naar binnen,
versluiert misschien door de mist van verleden
en toekomst
aan het oog onttrokken door een veelvoud aan
beelden,
en verstoord door een kakofonie aan geluiden,
maar achter al die verschijnselen ligt ze zeker,
de weg naar binnen.

Achter de illusie van doen
ligt de poort naar je hart,
versluiert misschien door willen,
aan het zicht onttrokken door verlangen,
en verstoord door de kakofonie van je 'ik',
maar achter al die verschijnselen ligt ze zeker,
de poort naar je hart.

Herinneren is het betreden van de weg naar
binnen
onder alle omstandigheden,
midden in al het doen,
midden in al het denken,
in alle beelden en geluiden.

Leo Kaniok—ingestuurd door Dinie Cortenbach

Als ik oud geworden ben
jouw naam niet direct herken
pak dan mijn hand en zeg me dag
laat me voelen dat je me mag
en dat ik het gevoel nog herken
dat ik voor iemand, iemand ben.

Tekst Cor Vilé

Verbondenheid

In mij diep
van binnen
Een gevoel, nee
de noodzaak om
iemand te beminnen

Het kloppende hart
dat wil verbinden
het zoekt heinde
en ver. In de hoop
Liefde te vinden

Het is als verslavingen
Die knagen
Het doet pijn en
is bijna niet meer
te verdragen

Ik zou het graag
willen verdringen
maar hoe, emoties
zijn immers niet
te bedwingen

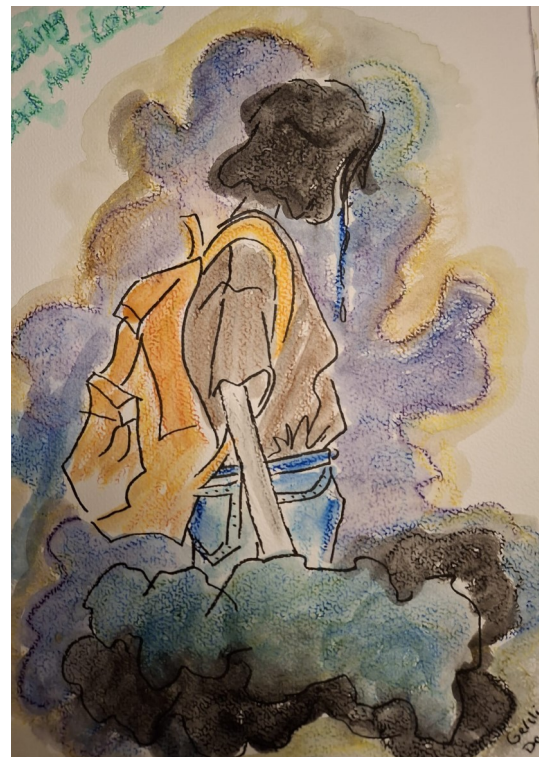
Het voelt egoïstisch
't moet bedaren
want hoe kan ik anders
aan jou de liefde
nog verklaren

Het overstijgt alles en
niets, zelfs het rationele
al wat overblijft
toont mij enkel
het essentiële

Het toont mijn leven
van geluk en verdriet
maar de zelfcontrole
die is er
totaal niet

in deze illusie
kan en wil ik niet leven
want wat ik
met jouw heb, wil
de volle 100% beleven

Geschreven en geschilderd door Gerdi van den Boomen





Ontdek 't Groen

Vanaf 6 januari ben je van harte welkom bij 't Groen, onderdeel van ons centrum leren, werken en vrije tijd op het terrein van GGZ Oost Brabant in Huize Padua.

Een plek waar ambacht, natuur en zorg samenkomen, met liefde gemaakt door onze cliënten.

Openingstijden

- Dinsdag 9.30 – 11.30 uur
- Donderdag 13.30 – 16.00 uur
- Vrijdag 9.30 – 11.30 uur

Wat vind je bij 't Groen?

Een wisselend assortiment met handgemaakte & seizoensgebonden producten!



Creatief & ambachtelijk

- Kaarten
- Vlaggenlijnen
- Kaarsen
- Gepimpte bloempotten
- Bloemstukjes & kamerplanten
- Fotolijstjes met droogbloemen
- Vetbollen en vogelvoertaarten voor buiten

Vers uit de kas (afhankelijk van het seizoen)

- Pompoenen, tomaten, komkommers
- Aardbeien, boontjes, pepers, paprika
- Sla, radijs & bloemen



Kom langs
en laat je
verrassen door
het aanbod!



Waar vind je ons?

Je vindt ons bij de boerderij op het terrein van GGZ Oost Brabant.
Kluisstraat 2 in Boekel.

Een blog schrijven: deel 13 Van leefwereld naar systeemwereld

Van leefwereld naar systeemwereld:

Hoe patiënten verdwalen tussen regels en formulieren

Inleiding:

Wat gebeurt er met een mens als zijn persoonlijke verhaal ondergeschikt raakt aan protocollen, formulieren en wachtlijsten? In de geestelijke gezondheid zorg maken veel cliënten een reis van hun vertrouwde leefwereld naar de kille systeemwereld van de zorg. Deze overgang, vaak noodgedwongen, brengt risico's met zich mee: verlies van eigen regie, onbegrip, en vervreemding.

In deze blog neem ik je mee in wat dit betekent, waar het wringt, en wat wél kan helpen.

1. De leefwereld van de cliënt

De leefwereld is de dagelijkse werkelijkheid van de cliënt:

- gevoelens van angst, depressie, trauma of psychose
 - sociale omgeving: gezin, werk, buurt, verleden
 - hun waarden, overtuigingen, hoop, dromen
 - hoe zij betekenis geven aan hun lijden en herstel
- Ik wil niet alleen behandeld worden. Ik wil dat iemand begrijpt waarom het zo donker voelt.

2. De systeemwereld van de zorg

De systeemwereld bestaat uit:

- indicatiestellingen, DSM-diagnoses, zorgzwaar-
tepakketten
- wachtlijsten, regels, verantwoordingsdruk
- gespreksverslagen, behandelprotocollen, bureaucratie
- focus op doelmatigheid en risicovermijding

Ik moest eerst zes formulieren invullen voor ik kon zeggen dat ik me slecht voelde.

3. De botsing tussen beide werelden

Wat gaat er mis als deze werelden niet op elkaar aansluiten?

- De mens verdwijnt achter het dossier
- Professionals richten zich op 'wat moet', niet op 'wat telt'

- Patiënten voelen zich niet gezien of gehoord
- Herstel wordt beperkt tot symptoomreductie i.p.v. zingeving en verbinding. Soms gaat het zelfs zo ver dat cliënten zich zieker moeten voordoen om ergens voor in aanmerking te komen. Of juist hun kracht moeten verbergen om hulp te behouden.

4. Wat helpt wél?

We kunnen de kloof verkleinen door:

- Mensgericht werken: luisteren naar het verhaal, niet alleen de diagnose
- Herstelgericht werken: focus op hoop, identiteit, betekenis, relaties en empowerment
- Samen beslissen: de cliënt is partner in het behandelproces
- Zorgvuldige vertaalslag: hulpverleners die de systeemtaal hanteren, maar de leefwereld centraal zetten
- Ruimte voor professionele intuïtie: vertrouwen op ervaring, niet alleen regels

Mijn begeleider zag mij niet als patiënt, maar als mens. Dat veranderde alles.

5. Slot: een pleidooi voor meer menselijkheid

Zorg begint bij ontmoeting. Als we de leefwereld van de cliënt serieus nemen — en de systeemwereld daaraan dienstbaar maken — ontstaat er ruimte voor echte verbinding en herstel. De geestelijke gezondheid zorg mag geen doolhof van systemen zijn, maar een plek waar mensen zich gezien en gesteund voelen. De cliënt wilde geen diagnose, de cliënt wilde iemand die mij hielp weer mens te zijn.

Joke Lentjes



KUNST



'Vintage foto' - geschilderd door Lennart van den Elsen

Sterren

Sterren aan de hemel
sterren in je hand.
Warme gouden zonnestralen,
vanaf de overkant.
Een nieuwe periode doet zijn intrede,
en brengt al doende een nieuwe vreugde rede.
Geniet van deze mooie komende tijd,
die jou waarachtig, met heil en zegen,
een fijne toekomst toe bereidt.

Dinah van Hees

Er zijn

Alleen maar zijn
en tijd en ogenblik
vergeten,
maar samen voelen
samen weten
dat pijn een
Godvergeten
onderdeel van
leven is.

Yvonne Mulder

Nieuws vanuit de organisatie



Opening Springelbeek 3 Doelgroep Expertise Centrum NAH+

GGZ Oost Brabant gaat als DEC NAH+ onderdeel uitmaken van een landelijk kennisnetwerk, dat vanuit het ministerie van VWS wordt opgezet voor 'Laag volume, Hoog complexe doelgroepen'. Mensen met niet aangeboren hersenletsel vallen onder deze doelgroepen: er zijn in Nederland relatief weinig mensen die NAH+ zorg nodig hebben, terwijl deze zorg intensieve begeleiding en behandeling vraagt. Als DEC zal GGZ Oost Brabant ook inzetten op (nieuwe) samenwerkingen, onderzoek en kennisdeling.

Op 5 januari 2026, was de officiële opening. Samen met cliënten, medewerkers en management stonden we stil bij deze bijzondere erkenning. Lianne Verbruggen, directeur behandelszaken van Landgoed Huize Padua, sprak de genodigden toe. Nadien knipten volgens traditie enkele bewoners een lintje door waarmee de opening officieel was.

Wil je meer weten over onze bijzonder zorg? Neem dan een kijkje op onze website <https://hersenletsel.ggzoostbrabant.nl/> of op de website van Kenniscentrum NAH+: <https://expertisenetwerknahplus.nl/nah/>



Collega Suzanne Luiken wint Het Groot Dictee der Nederlandse Taal

Onze AIOS Suzanne Luiken (27) heeft afgelopen zaterdag Het Groot Dictee der Nederlandse Taal gewonnen met slechts drie fouten. De uitslag werd bekendgemaakt tijdens De Taalstaat op NPO Radio 1, live vanuit de bibliotheek in Deurne.

Het dictee – georganiseerd door KRO-NCRV – is terug te luisteren via: <https://kro-ncrv.nl/programmas/de-taalstaat>

Suzanne ging ernaartoe met het doel om te winnen en had zich uitstekend voorbereid. Gefeliciteerd Suzanne, we zijn trots op je!



Foto gemaakt bij de kerstfair in Veghel vlnr Sandra van Oorschot, Joris Hendrickx, Anke van Beek



De successen van netwerksamenwerking

Tijdens een rondleiding door het ziekenhuis kreeg de minister uitleg over de regionale samenwerking van betrokkenen uit alle domeinen. Over het succes van de 80 Voorzorgcirkels waarmee inwoners elkaar helpen en de regionale coördinatie van de beschikbare zorgcapaciteit waardoor de juiste zorg op de juiste plek wordt ingezet.

De Overlegtafel en Consultatiewaaijer voor mentale gezondheid helpen om eerder de juiste hulp te bieden aan mensen met psychische klachten en zien we dat de vraag naar hulp vaak maar deels een vraag naar ggz behandeling is. In het laboratorium vertelden een huisarts en medisch specialist over wat hun intensieve samenwerking oplevert: geen dubbelingen in diagnostiek. En de intensieve samenwerking in de wijk voorkomt acute zorg; een afname van 11% 70+-patiënten op de spoedeisende hulp.

“We hebben de minister op een goede manier kunnen uitleggen wat netwerksamenwerking betekent in onze regio. Dat de transformatie niet alleen gaat om zorg, maar vooral om welzijn, het ervaren van Positieve Gezondheid. De minister, zelf medisch opgeleid, had daar veel oog voor. Heel mooi om te zien”, vond Roland van der Heijden, bestuurder van welzijnsorganisatie Sociom.

“Met MooiMaasvallei laten we zien wat er mogelijk is wanneer zorgpartners, gemeenten en inwoners écht samen optrekken”, zei burgemeester Moorman. “De

transformatie vraagt durf, vertrouwen en een gedeelde visie op de toekomst van onze regio. Ik ben er trots op dat de minister vandaag zelf kan zien hoe samenwerking op lokaal niveau leidt tot vernieuwende en mensgerichte zorg. Met dit werkbezoek laten we zien dat we hier samen bouwen aan een sterkere en veerkrachtige samenleving.”

Over MooiMaasvallei

In MooiMaasvallei werken gemeenten, onderwijs, woningbouwcoöperaties, bedrijven, natuur- en landbouworganisaties en welzijns- en zorgorganisaties al jaren samen met inwoners aan een vitale regio. Vorig jaar kreeg MooiMaasvallei vanuit het Integraal Zorgakkoord (IZA) 64 miljoen euro subsidie voor het versterken en ondersteunen van de gezondheid van onze 130.000 inwoners. Zo kunnen we de komende jaren verder bouwen aan alle initiatieven die de afgelopen jaren al in gang zijn gezet.

Alleen van mij

Diep verborgen in mij
zit iets,
alleen van mij
het zit veilig opgeborgen
ver van daglicht
diep in mij.
Soms, heel soms
op een late avond alleen
of in een wakkere nacht
laat het zich horen
Ik haal het tevoorschijn
kijk er even naar
en berg het weer op
diep in mij
want dit is van mij
alleen van mij.

Karli van Veen

Tekst en uitleg - deel 6

Er wordt veel geschreven over een oorlog vlakbij. Wat we niet mogen vergeten is die oorlog die nog bij vele mensen van binnen zit. In dit land dat vol zit van liefdadigheid, zitten er nog steeds duizenden mensen gemengd in de bureaucratie van de belastingdienst, het zou jou kind maar zijn dat uit huis geplaatst is, of dat je torenhoog tot je nek in de schuld zit, dan weet je wat de oorlog van binnen met je doet...

Nederland kent nu een scheldsamenleving, voorheen was dat heel welwillend, dat is nu wel anders, het woord racisme was nog niet van toepassing. Nu is Nederland onbeschaafd en asolidair, we vinden dat we het recht hebben om alles te mogen zeggen, en corrigeren elkaar niet. Een volk dat zich niet laat corrigeren verliest aan beschaving. De solidariteit is afgebrokkeld, men is vaak te radicaal en het taalgebruik te grof, en daarmee dring je niet door tot de mensen. Het is alsof de mensen hun geschiedenis vergeten zijn, alsof hier nooit een oorlog is geweest.

Stel iemand komt naar je toe met een cadeautje, en jij vind dat niet nodig en weigert om het aan te nemen, dat mag. Dan dient de vraag zich aan van wie het cadeautje nu is, van degene die het jou wilde geven, eerlijk toch. Dit principe kun je ook op een andere manier toepassen. Stel dat iemand boos is, jaloers is of je beledigt, als je weigert daar in mee te gaan en het niet toe te laten van wie is dan die boosheid of jaloezie. Dat is ook het principe wat ik toepas wanneer ik ergens door geraakt of getriggerd wordt. Dan stel ik mij de vraag, hoort dit bij mij of niet, hoort het bij mij heb ik nog wat te doen, zo niet dan laat ik het bij de ander.

Tekst Cor Vilé

Als je gelooft dat door je schuldig te voelen, of te tobben, een gebeurtenis uit het verleden kunt veranderen, dan woon je op een andere planeet, met een andere soort van werkelijkheid. Het is raar hoe een geheugen werkt, jarenlang verkeer je in de

veronderstelling dat je het huis van je gedachten en herinneringen als geen ander kent. Ineens blijken er deuren te zijn die je nooit eerder hebt gezien, laat staan dat je weet wat daar achter aan te treffen. Soms blijkt er nog een hele verdieping te zijn waar je geen weet van hebt, een geheime zolder of mischien wel een kelder.

Uit; Het Bloemenmeisje. Anya Niewierrra.

In een artikel over jezelf zijn las ik dat het lastig is om aan te geven waaruit het ware zelf bestaat, ik voelde mij geroepen om dit uit te leggen. Je ware zelf, je eigen ik, je eigen identiteit, dat wat je in werkelijkheid bent. Kaal geschoren zijn van alle oordelen en veroordelen, van aangeleerde patronen en verkeerde inzichten, van alle beelden die je gevormd hebt en die alleen voor jou een waarheid zijn. Je ware zelf is het pasgeboren kind wat je eens was.

Langzaamaan zijn we veranderd in een egel, een ego met stekels om iedereen op afstand te houden, zodat we de door ons zelf en onze achtergrond gevormde persoonlijkheid niet bloot hoeven te geven.

Tekst Cor Vilé

Waarom willen wij zo graag gelijk hebben, niet zozeer het hebben, toch het krijgen van iemand, die dacht dat hij het had. Gelijk hebben maakt niet gelukkig, hooguit tevreden voor even, gelijk staat aan de wieg van een misverstand of een conflict. Gelijk willen hebben is vaak de bron van het probleem, vast willen houden aan het gelijk is vaak aanleiding tot ruzie. Ruzie is een kleine zinloze oorlog waarin angst en macht een ongelijke rol spelen, waar altijd twee slachtoffers zijn die uiteindelijk geen gelijk hebben, waar ze wel gelijk in hebben is dat de relatie er niet beter op is geworden.

Verloren tijd: De tijd die mensen steken in allerlei zaken die totaal niet van belang zijn, alleen maar om indruk te maken en anders te lijken dan ze zijn.

Wanneer je iets van de ander vind wil dat niet zeggen dat het zo is, in gedachten heb je het al inge-

vuld, vaak is die beredenering niet juist. Je kijkt hoe je zelf in die situatie reageert. Wanneer je iets goed praat waarmee je het in feite niet eens bent bedrieg je jezelf en de ander. Met dingen te ontkennen verberg je iets van je zelf. Je bent dan oneerlijk naar je zelf en vormt daarmee jou eigen pijn. Je bent oneerlijk tegenover de ander die niet weet waarom jij die pijn hebt.

De gekrenktheid en de vernedering die je ervaart in een conflict is de angel die een belemmering vormt in het loslaten van het gebeurde. Het geraakt worden gaat een eigen leven leiden en komt los te staan van wat er in feite gebeurd is. Om met het conflict om te kunnen gaan dienen we het eerst los te laten, en te accepteren dat er twee waarheden zijn.

We kunnen dat doen door onze belemmerende opvattingen opzij te zetten, waardoor we vrijer kunnen denken en spreken.

We kunnen dan beter uiten en onze emoties in de hand houden. Het maakt ons ongevoeliger voor bepaalde acties van de andere partij, en kunnen we ons beter richten op de onderhandeling met elkaar.

Wat hebben we toch veel verwachtingen, voor ons werk, uitdaging en waardering, van onze partner liefde, humor, aandacht en geborgenheid.

Van vrienden in feite hetzelfde, toch een gratie minder dan van onze partner, van familie, onvoorwaardelijke liefde en acceptatie. Van kinderen liefde, vreugde en soms wat dankbaarheid, van een dier afhankelijkheid en een knuffel.

Als je de dag nou eens begint zonder verwachtingen en jezelf voorneemt, ik maak er een leuke dag van en ik zie wel hoe het loopt, in plaats van....Ik moet altijd bellen, waarom belt zij eigenlijk nooit. Als je zo denkt schep je een teleurstelling met het wel bekende Calimero effect.

Ik vraag mij weleens af is liefde te besturen, iets waarvoor je kiezen kan, of, overvalt het je gewoon.

Is liefde iets dat deelbaar is, de één krijgt niets, de ander meer. Is het vermogen lief te hebben iets dat je bij de geboorte krijgt als een soort gave of talent, je hebt het of je hebt het niet. Stel dat liefde niet is af te dwingen, niet op te roepen of te maken is, hoe ga

je dan om met de ander die je in zijn eigenwaarde krenkt. Hoe maak je de ander duidelijk dat je alleen op afstand kan haten en dat je liefde en begrip alleen in nabijheid kan tonen.

Tekst Cor Vilé

In een psychose is het heel moeilijk om te begrijpen wat er om je heen gebeurt, je hersenen verwerken je gedachten en wat je waarneemt op een andere manier en je een andere werkelijkheid ervaart.

De wanen lijken sterk op de theorieën van complotdenkers, er is sprake van een samenzwering van mensen die ook in het complot zitten. Die weerspiegelen een andere wetenschap en waarheid voor dan de echte waarheid. Net als complotdenkers kun je met alle bewijs van de wereld ze niet overtuigen van hun ongelijk. Het is daarom van belang dat je een onderscheid kunt maken tussen een complottheorie en een waan. Dat is niet voor iedereen weggelegd.

Liefde is er gewoon of niet, het is ongrijpbaar, onverklaarbaar en uniek, liefde is zo persoonlijk dat ook je eigen liefdesverhaal uniek is. Iedereen heeft dan ook zijn eigen beleving omdat iedereen het op zijn eigen unieke wijze beleeft, dat maakt dat de liefde de moeite van leven waard is. Het is ieders goed recht om een eigen definitie aan de liefde te geven, toch laat de liefde zich niet bezitten, liefde laat zich niet vastpakken, liefde is iets wat ongrijpbaar aanwezig kan zijn en net zo ongrijpbaar weer kan vertrekken.

Soms heb je het gevoel dat datgene wat je ten diepste raakt of bepaalt niet onder woorden kunt brengen. Je hebt het gevoel dat je met jouw woorden zelfs niet bij benadering kunt beschrijven hoe het echt voor jou is. Niet naar jezelf toe, maar zeker niet naar anderen toe. Je eigen woorden schieten te kort. Je staat voor je gevoel met de mond vol tanden. Je valt stil.

(Vervolg op pagina 24)

Dagboek

Het schrijven van een dagboek heeft ook een keerzijde als het een geheim dagboek alleen voor jezelf is. Wat je schrijft hoeft je niet aan anderen te laten zien, dat is van jou. Wel is het raadzaam om zo af en toe eens een onderwerp te bespreken waar je over schrijft. Vaak valt er dan een ander licht op, dan beseft je dat er ook een andere kant aan het verhaal zit. Het voorkomt dat je verstrikt raakt in wat werkelijk is en je eigen beleavingswereld.

Tekst Cor Vilé

Het enige dat zeker is in dit leven is dat niets zeker is, en toch denken we het zeker te weten omdat we verlangen naar zekerheid, en denken dat het houvast en richting geeft aan ons leven, niets is zeker wat het lijkt.

Als we ons leven afmeten aan door anderen vastgestelde maatstaven, vinden wij onszelf niet wezenlijk de moeite waard, en zijn we nooit zeker voor ons gevoel van zelfrespect.

Tekst en uitleg verzameld door Cor Vilé

Gedicht

door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Ik eb
helemaal in
mijn gevoeligheid weg
Maar ik weet
dat alles
van korte duur zal zijn



wind

vaak ontmoet ik de wind
spreken dan even met elkaar
wat doe je hier
fijn dat je er bent
geef mij verkoeling
en wat plezier

maar kost soms ook moeite
om tegen je in te gaan
je blijft maar waaien
wil niet draaien en zit mij tegen
dan draai ik wel om
heb ik je in de rug

met regen bij je
ben je onuitstaanbaar
nat vermoeiend
en zó koud
ik zoek dan beschutting
waar jij niet binnen komt

gecombineerd met ijs en sneeuw
zoek ik je niet op
dan blijf ik binnenshuis
lekker uit de wind
praat ik met je door het raam
via de ventilatiestand

A. Vermaas

Lente op komst

Het vriest nog een beetje
de oostenwind danst mee
toch staat de lente al klaar
vanmorgen zag ik hem staan
in volle bloei de hazelaar.

Cor Vilé

KUNST AC BOEKEL



1. Dame met bloemenhoed gemaakt door Marion
2. Zwart wit kunstwerk in wording gemaakt door Angelo
3. Robot van de film Robocop gemaakt door Ronnie
- 4+5. Modern kunstwerk gemaakt in samenwerking van Lenie en Hannie

IN GESPREK MET INGE DE RANDAMIE - BOEIJEN

Inge is getrouwd en samen met haar man heeft ze 2 dochters en een teckel.

In haar vrije tijd is Inge actief bij een amateur toneelvereniging die 2 producties per jaar speelt in de Lievekamp in Oss. Daarnaast is koken een hobby van haar. Een gezellige tafel vol mensen laten genieten van haar kookkunsten was altijd haar droom en met o.a. het kerstdiner schuift er dan ook graag een groot gezelschap bij haar aan de grote eettafel in haar huis.

Voorheen werkte Inge in de mode en ook vandaag de dag kan ze nog intens genieten van speuren naar mooie dingen om haar garderobe aan te vullen en dagjes weg. En niet te vergeten lekker wandelen met het hondje.

Sinds 2019 werkt Inge als ervaringsdeskundige bij GGZ Oost Brabant.

In haar eigen herstel kwam ze op een punt dat na veel behandelingen de behandelaars niet meer zo goed wisten wat ze haar nog aan konden bieden om haar verder te helpen.

Dat zette Inge aan het denken. Als kind wilde zij al graag toneelspelen maar als je weet dat een spreekbeurt al grote spanning voor haar bracht kun je nagaan hoe het voelde om de drempel over te gaan naar het toneelspelen. Toch trok zij de stoute schoenen aan en stuurde een mailtje naar de toneelvereniging om haar hulp aan te bieden. Deze hulp bestond uit hulp bij repetities en souffleren bij voorstellingen. Op het moment dat iemand uitviel tijdens een repetitie mocht Inge de rol invullen. Dit werd een groot succes en uiteindelijk kreeg zij zelfs de hoofdrol omdat de regisseur haar zo



goed vond. Het applaus deed wonderen voor haar zelfvertrouwen.

Daarnaast had Inge nog een andere droom, werken in de geestelijke gezondheidszorg. Zij dacht aan beginnen in de keuken of receptie om ontdekt te worden als talent in de hulpverlening. Op internet zag Inge een opleidingsplek social work met topmodule ervaringsdeskundigheid en solliciteerde voor deze functie. Hiervoor moest zij naar school en zichzelf presenteren om door te mogen in de opleiding. Tijdens de opleiding van vier jaar krijg je elk jaar een nieuwe stageplek. In het begin kwam Inge zichzelf tegen in haar onzekerheid om iets fout te doen en liep ze regelmatig op haar tenen. Toch ging het haar steeds beter af. In haar tweede stage bij het activiteitscentrum in Huize Padua kwam ze tot volle bloei en tijdens haar derde jaar bij Fact in Oss werd haar al een contract aangeboden.

Inmiddels werkt Inge 36 uur voor GGZ Oost Brabant en wat was zij trots toen ze de eerste keer als werknemer door de draaideur in Oss mocht lopen. Naast haar werk bij Fact in Oss werkt ze sinds anderhalf jaar ook bij Fact Kinder en Jeugd GGZ en sinds september 2024 als praktijkopleider. Haar werk is heel divers en het fijne is dat

haar 3 teamleiders Inge alle ruimte geven in haar werk waar ze elke dag met veel plezier naartoe gaat. Zij voelt zich onderdeel van het team en ook heel erg de waardering voor haar werk.

Sinds twee jaar wil GGZ Oost Brabant de inzet van ervaringsdeskundigheid meer professionaliseren. Dat houdt in een opleiding op niveau 5 social degree in samenwerking met de HAN. Inge is praktijkopleider voor de studenten, zij bewaakt het proces tijdens de opleiding en is er voor de studenten.

Er wordt vaak gedacht dat een ervaringsdeskundige iemand is die veel heeft meegemaakt en hierover praat met mensen. Toch ligt het genuanceerder. Inge brengt ervaringskennis in, naast professionele en wetenschappelijke kennis. In haar werk praat zij weinig over haar eigen ervaring. Wel maakt zij ruimte voor het verhaal van de cliënten, Inge noemt dit een diagnose vrije ruimte creëren. Ze herkent soms iets uit de verhalen van cliënten en benoemt dat dan. Het gaat om een collectieve ervaring die je inzet ten behoeve van het herstelproces van de ander. Inge ziet het als een uitdaging om die (collectieve) ervaringskennis in meerdere lagen binnen de organisatie te implementeren.

Als ik vraag om meer uitleg wat een ervaringsdeskundige doet geeft Inge aan dat er o.a. gesprekken zijn met cliënten waar herstelthema's aan bod komen, dat zijn er vijf; hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Ook thema's over suïcidaliteit en stigma, komen aan de orde. Ervaringskennis is inzicht dat voortkomt uit eigen ervaringen, zoals hoe het voelt om iets moeilijks mee te maken. Soms heb je aan een half woord genoeg en dat ervaren cliënten soms minder bij behandelaars.

Samen met een collega van het Fact team neemt Inge de 'HOI' af. Dit staat voor Herstel Ondersteunende Intakes. Dit is een intake waar het eigen verhaal van de cliënt op de voorgrond staat

en niet de klachten. Er wordt ruimschoots de tijd genomen om iemand te laten 'landen' bij binnenkomst. Er wordt ook altijd gevraagd aan de cliënten wat heeft geholpen en wat niet, zo'n gesprek is heel gelijkwaardig en de input van de cliënt wordt centraal gezet. Daarna wordt er overlegd welke behandelingen passend zouden zijn. Meestal is er elke twee weken een HOI, helaas zijn ze met te weinig mensen om dit breder uit te rollen.

De 13 ervaringsdeskundigen die bij ggz Oost Brabant werken geven ook groepen, herstelcursussen voor cliënten, maar ook suïcidepreventie voor medewerkers. Wat wel gemist wordt is een coördinator voor alle ervaringsdeskundigen.

Als ik vraag wat nog wat aandacht zou verdienen op gebied van ervaringsdeskundigheid dan is de wens dat de professionalisering nog verder wordt uitgerold, meer 'HOI' intakes en uren zodat bij alle Fact teams deze vorm van intakes gedaan kan worden. Dit is echt een meerwaarde voor de cliënten.

Er was zelfs een keer een cliënt, overigens wel een uitzondering, die aangaf dat ze na deze 'HOI' intake eigenlijk geen hulp meer nodig had. Haar verhaal doen en alle ruimte die zij kreeg had al zoveel opgeleverd voor haar herstel.

Wat vooral heel belangrijk is; cliënten nog meer betrekken in hun behandeling en cliënten motiveren om zelf in beweging te komen. Inge ziet weleens cliënten bij een evaluatie of behandelplan bespreking die het allemaal over zich heen laten komen. Zij gunt de cliënten om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor je proces van herstel. Cliënten komen niet alleen iets halen, aldus Inge. Sommige cliënten zijn zo gehospitaliseerd en afwachtend en dat is jammer. De vraag 'wat voor therapie denk jij dat je nodig hebt, hoe kunnen we jouw helpen' is een goede vraag in de herstelondersteunende manier van werken. We moeten veel meer met cliënten doen en ze ook zelf 'aan het werk zetten' om na te denken wat ze willen bespreken.

Inge komt weleens op de HIC maar zou graag een kijkje nemen bij het IHT (intensieve thuis behandeling), dus collega's als je dit leest kun je misschien contact leggen met Inge om haar uit te nodigen voor een meeloopdag.

Als wijsheid voor onze lezers: Je durft meer dan je denkt. Wat ik nu doe, durfde ik ook niet maar ik doe het wel.

Inge, dank je wel voor dit leuke interview.
Op de pagina hiernaast nog wat uitleg over ervaringsdeskundigheid.

Bea van Leuken

Januari en Februari

Januari, met zijn ijzige greep,
Heeft de aarde in een stille, witte deken gelegd.
De dagen kort, de nachten lang en koud,
Een wereld in winterslaap, stil en behouden.

Maar februari komt eraan, met een zachte zucht,
Doet de bevroren meren ontdooien uit hun vlucht.

De kou trekt zich terug,
de wind waait zachtjes mee,
En langzaam komt het leven weer terug,
de wereld bloeit in de zon.

Joke Lentjes



De mens is voortdurend onderweg

Tussen verleden en toekomst, tussen gisteren en morgen, gisteren is de tijd van goede en slechte ervaringen, gisteren is de tijd van pijnlijke herinneringen, gisteren is de geschiedenis waaruit te leren valt, gisteren is de tijd van woorden en daden die blijven, die ons maken tot wie we zijn.

Morgen is de tijd van kansen die zomaar gegeven worden, morgen is de tijd van mogelijkheden, van verwachtingen en hoop, morgen is de tijd die ons richt naar de toekomst, morgen bepaalt mede wie we willen worden en wie we zijn.

Tussen gisteren en morgen ligt vandaag, de tijd van nu, de tijd van beslissing, van ja en nee zeggen op gisteren en morgen, vandaag is de tijd om naar de stem van God te luisteren, door de geschiedenis van tijd en mens heen, vandaag is de tijd om te leven

Auteur is onbekend.

Onderweg gelezen tijdens een wandeltocht.

Ingestuurd door Cor Vilé

Tijd

Tijd leert je leven met verdriet en wachten, heel geduldig, tot je weer schoonheid ziet, tot de tederste herinneringen zo diep vertakt zijn in je ziel, dat ze zere plekken kunnen overgroeien liefde maakt het leven onuitwisbaar.

Kris Gelaude.

FACT Sheet Ervaringsdeskundigheid



Wat is een ervaringsdeskundige?

- Geschoolde professional
- Collectieve ervaringskennis

Ervaringskennis

- Collectief
- Ervaringen met ontwrichting
- (h)erkenning

Iedereen heeft levenservaring, een ervaringsdeskundige heeft ervaring met ontwrichting en herstel



Wat bieden we cliënten?

- Ondersteuning in persoonlijk herstel
- Sparringpartners
- Betekenis geven aan ontwrichting
- Hoop en perspectief bieden
- Eigen verantwoordelijkheid onderzoeken en benutten
- Voorlichting en psycho-educatie
- Orde in chaos scheppen en alle stapjes uitlichten
- Zelfstigma tegengaan
- Ondersteuning bij het maken van signaleringsplannen

Wat bieden we teams?

- Voorlichting
- Expertise van cliënt benadrukken
- Coachen in HOZ
- Benadrukken van eigenheid van persoonlijk herstel
- Sparringpartners
- Netwerken
- Zelfhulpaanbod coördineren
- De-stigmatiserend werken

Zelfhulpaanbod

- Herstelgroepen
- Herstel in beeld
- Herstel en Mentale Veerkracht
- Wellness Recovery Action Plan (WRAP)
- Wijzer werken met ervaring

Al het zelfhulpaanbod is voor iedereen toegankelijk, er is geen indicatie nodig en er zijn geen contra-indicaties. Het zelfhulpaanbod is niet regio gebonden en wordt team overstijgend aangeboden.

Voor vragen kunt u contact opnemen met ervaringsdeskundigheid@ggzoostbrabant.nl

VOORUITGANG BOEDEL



1. Gemaakt door Janneke
2. Gemaakt door Dorien
3. Gemaakt door Jule
4. Gemaakt door Pieterjan





- 5. Gemaakt door Anita
- 6. Gemaakt door Helma
- 7 + 8 Workshop kerststukjes maken
onder leiding van Ria van de Ven
op 17 en 18 december.





MOPPENTROMMEL

Jan zegt: "Altijd als ik op reis ga, doe ik de nacht ervoor geen oog dicht..." Waarop zijn vriend zegt: "Waarom ga je dan niet gewoon een dagje eerder?"

Twee oma's zaten in de speeltuin op een bankje.

De ene oma zei tegen de andere: 'Mijn kleinzoon kan zijn naam al schrijven.'

Oma 2: 'Hoe heet hij dan?'

Oma 1: 'Jack'

Oma 2: 'Mijn kleinzoon kan zijn naam al achterstevoren schrijven.'

Oma 2: 'Oh wow, en hoe heet hij dan?'

Oma 1: 'Bob'

Sofie zegt tegen Nikki: Ik ga met Pasen naar zicht.

Nikki: Waar ligt dat?

Sofie: Geen idee, maar in de krant stond: Mooi paasweer in zicht.

Pietje stoot in een museum een antieke vaas om. Hij moet bij de directeur komen.

De directeur is woedend en schreeuwt:

'domme jongen, die vaas is 500 jaar oud!'

Waarop Pietje opgelucht antwoord: Oh gelukkig, ik dacht dat ie nieuw was...

Wat krijg je als een hond lang in de zon ligt?

Antwoord: een hotdog

Een vogel zegt tegen een koe in de wei: 'In mei legt elke vogel een ei.' Antwoordt de koe: 'Wat saai, ik leg elke dag een vlaai.'

Omdat lachen gezond is !! Stuur jullie mopjes naar de redactie dan worden deze in de volgende editie geplaatst!

Woestijn

De onderwijzer vraagt aan Gerrit: wat is een woestijn, dat weet ik niet mijnheer.

Dat is een grote kale vlakte waar helemaal niets groeit, kun je daar een voorbeeld van geven, zegt de onderwijzer. Ja meneer zegt Gerrit uw hoofd.

Meneer agent zegt tegen de bestuurder die hij aanhoud, weet u wel dat u geen nummerplaat op uw auto hebt, natuurlijk zegt de man, dat geeft toch niks, ik ken het nummer uit mijn hoofd.

Opstel

De leerlingen krijgen de opdracht minstens drie kantjes te schrijven over het onderwerp verkwisting. Ruud schrijft op het eerste vel Dit. Op het tweede vel Is en op het derde vel Verkwisting.

Melkboer, zijn deze eieren vers vraagt een klant, nou zegt de melkboer laat ik het zo zeggen, dat de kippen het niet gemerkt hebben dat de eieren al weg zijn.

Weet je wat een mini hartaanval is ? Die krijg je wanneer je je telefoon uit de handen laat vallen.

Groetjes, Joke Lentjes en Cor Vilé



2026 brengt niet alleen frisse energie,
maar ook nieuwe ideeën.

Bij *'t Ambacht Centrum* zijn we
 bezig met het voorbereiden van nieuwe producten.
Onze medewerkers zetten hun creativiteit in om mooie,
handgemaakte producten te maken.

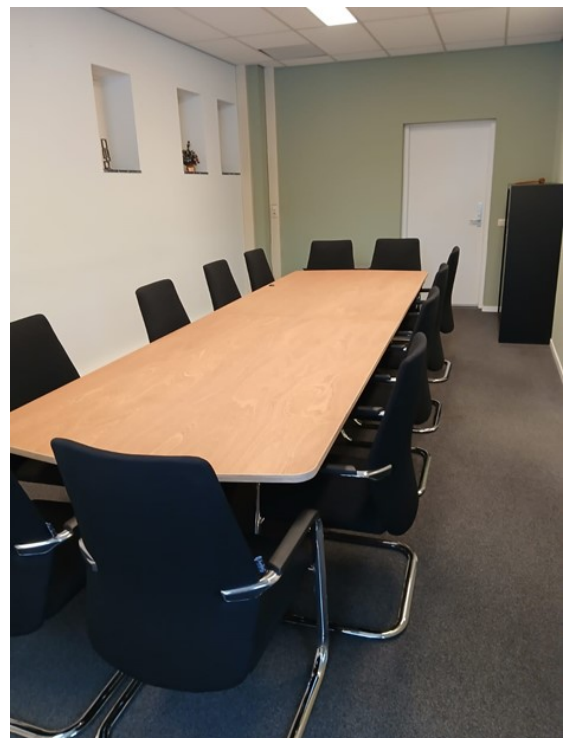
We zien U graag in onze winkel!

Ambacht Centrum
Huize Padua

Deze prachtige vergadertafel voor
de adviesgremia is gemaakt door
het Ambachtcentrum.

Wij zijn er erg blij mee.

*Medewerkers knooppunt participatie
en medezeggenschap*





Centrum voor Leren, Werken & Vrije Tijd

Bezoek aan het Zwanenmeer

Een paar cliënten hadden tijdens de verwendag als wens aangegeven graag een keer naar het ballet Zwanenmeer te gaan. Dankzij project Verwenzorg kon deze wens op 11 december in vervulling gaan. De dames hebben super genoten, ook in de dagen daarna.

Leo,
Bunthorst
1a



Sinterklaasbingo

Op donderdag 27 november was Sint met zijn Pieten op bezoek om de sinterklaasbingo te presenteren. Sfeer, gezelligheid, mooie prijzen en de traditionele sinterklaasliedjes met zingen maakte het een geslaagde en drukbezochte bingo."



Wilma al 25 jaar vrijwilliger in de Carroussel

Zij is het vaste gezicht op dinsdag, woensdag en vrijdag en dat al 25 jaar!!

Kaarten, domino, 4 op een rij en ook zomaar een luisterend oor. Alle bezoekers kijken raar op als zij er een dagje niet is want dat is raar. Dank namens de cliënten hiervoor.



Kerstmarkt

Een terugblik op een zeer geslaagde decembermaand met onvergetelijke activiteiten. Op 11 december vond onze jaarlijkse kerstmarkt plaats. Met maar liefst 50 kramen buiten en sfeervol eetplein met voor ieder wat wils en maar liefst 4 koren die voor muzikaal vermaak zorgde. Ronnie Ballonnie was ook weer van de partij. We kijken terug op een druk bezochte markt en willen ook alle vrijwilligers bedanken die dit mede mogelijk maken om deze jaarlijkse terugkerende markt te organiseren.

Foto impressie van opbouwen en afbreken van de kerstmarkt.





Kerstdiners Huize Padua

De kerstdiners waren drukbezocht en werden gehouden in de prachtig versierde zaal Brouwershof. Onder de sfeervolle begeleiding van een zangeres genoten cliënten en hun familie samen van een gezellige avond. Een grote dank gaat uit naar De Mander voor het heerlijke eten, dat door iedereen gewaardeerd wordt. Daarnaast willen we alle collega's van de verschillende afdelingen bedanken die hebben meegeholpen aan de organisatie en uitvoering. Dankzij iedereen zijn inzet is het een bijzondere avond geworden voor onze cliënten en hun naasten.

STRALEND!

“Waar ons team groot in is?”

Vrije tijd heeft een idee
Ambachtcentrum maakt het
Groenactiviteiten zorgt dat het staat
Activiteitencentrum loopt ermee te pronken.

Teamwork makes the dreamwork!"

Knuffel voor Jou

Een knuffel is zoveel meer
Dan twee armen om je heen



Wereld Knuffeldag 21 januari

Een knuffel zegt soms meer dan taal,
een arm om je heen, zo simpel, zo normaal.
Toch kiezen we er één dag voor in het jaar,
alsof het iets bijzonders is — maar het is zo waar.

Iedereen kan wel een knuffel gebruiken,
om even de zorgen te laten wijken.
Een beetje warmte, een beetje moed,
een knuffel doet zoveel meer dan je vermoedt.

Jammer dat we er een datum voor bedenken,
in plaats van dagelijks warmte te schenken.
Maar goed — vandaag herinnert het ons eraan,
dat we met een knuffel zoveel goeds kunnen
doen, gewoon, door stil te staan.

Dus geef er eentje, groot of klein,
want niemand hoeft vandaag alleen te zijn.
En wie weet ...
als jij de eerste stap durft te zetten,
hoeven we volgend jaar die dag niet eens meer
te herinneren of in te zetten.

Joke Lentjes



Fundament

Boek

een reis naar een andere wereld
goed bereikbaar, dicht bij huis
stap in andermans gedachten
lees je in en leef je uit

neem de tijd om je te laven
aan een bron van inspiratie
en vergaap je aan de kennis
die hier rijkelijk wordt verspreid

vind een schat aan informatie
op een levendige plaats
waar cultuur wordt uitgedragen
waar je wegwijs wordt gemaakt

in de taal en in de toekomst
in het leven, in elkaar
kom, ontspan, onthaast, verrijk je
lees, verzamel en bewaar

voel je welkom tussen woorden
inclusief, voor iedereen
vind de ruimte om te leren
van de mensen om je heen

neem jezelf als het vertrekpunt
om de ander te ontmoeten
want waar taal het fundament is
ligt de wereld aan je voeten

Tanja Helderman

Overtuigingen

Zijn vaak heel gemakkelijk om je staande te houden. Om in de turbulentie van alledag snel te weten hoe je moet handelen. Veel overtuigingen lijken dan ook op een automatische piloot. Zo van: als het kouder is dan 14 graden moet ik handschoenen aantrekken. Of: blijf uit de buurt van bruine honden want die bijten.

Je kent vast wel mensen die enorm zeker zijn van hun zaak, altijd weten wat ze moeten doen. Niet twijfelen. Dat kan best aantrekkelijk lijken. Totdat ze van hun omgeving gaan verwachten dezelfde overtuigingen aan te nemen. Want een overtuiging is nog geen feit. En zelfs aan feiten mag je wat mij betreft nog twijfelen.

Toch kunnen overtuigingen heel diep gaan, zelfs verankerd zijn in je diepste wezen. Een geloofs-overtuiging bijvoorbeeld. Of je culturele achtergrond. Kortom: ze kleuren je leven in, vaak zonder je er bewust van te zijn. En als die kleuren je bevalen dan zou ik het vooral zo laten.

Maar vaak levert een overtuiging een probleem op. Of blokkeert het je groei. Raak je in conflict met je omgeving. Maakt het je bang om iets nieuws te proberen. Waar ooit een overtuiging handig was kan het een blok aan je been worden.

Nu denk ik zelf wel wat te weten over voeding en gezondheid. En heb een passie om iedereen te stimuleren om zijn meest vitale en levendige zelf te zijn. En ervaar al doende dat ik tegen veel overtuigingen aanloop. Veel weerstand ook. En dat snap ik.

Want hoe je over je eigen gezondheid denkt, hoe je je fysieke toestand bekijkt en de mogelijkheden inschat wordt ook voor een deel door overtuigingen bepaald. En wie ben ik om daar iets aan te veranderen? Bovendien worden wij allemaal overstelpt door informatie over wat allemaal goed voor je zou zijn. Logisch om dan nog sterker aan hetgeen vast te houden wat je al kent en weet.

Waarschijnlijk hebben we het ook nodig om ons aan onze eigen waarheid vast te houden, misschien wel meer dan ooit. Al maakt het soms wat star. En is het enige wat die starheid, het onwrikbare kan veranderen het simpelweg accepteren ervan. Dat het gewoonweg mag om die overtuiging te hebben. Of het nu klopt of niet.

Al ben je je er ondertussen wel bewust van geworden dat het om een overtuiging gaat die misschien opnieuw onderzocht kan worden.

Marijke van Mullekom

Ingestuurd door Dinie Cortenbach



Lichtpuntjes...

Soms zijn ze groot,

soms zijn ze klein.

Je hoeft ze niet te zoeken,

je kunt ze ook zijn.

Foto: Dinie Cortenbach, tekst Lenie's pagina

Woordzoeker

Valentijnsdag

r	p	e	d	a	l	o	c	o	h	c
o	o	v	h	i	e	d	f	e	i	l
o	s	e	c	n	e	t	r	a	a	k
d	t	r	s	k	h	o	u	v	f	n
g	e	l	i	e	f	d	e	n	e	e
n	j	i	t	n	e	l	a	v	b	i
n	a	e	n	r	e	n	i	d	r	t
e	n	f	a	c	a	d	e	a	u	r
z	j	d	m	e	i	n	o	n	a	e
o	b	l	o	e	m	e	n	o	r	e
r	h	a	r	t	j	e	s	u	i	v

anoniem
bloemen
cadeau
chocolade
diner
februari
geliefden
hartjes
kaarten
liefde
post
romantisch
rood
rozen
valentijn
veertien
verliefd

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Mandala kleuren



Prijsje winnen? Stuur je ingekleurde Mandala met je naam en adresgegevens in voor 1 maart 2026 naar
Redactie Horizon, postvak 01.034, Postbus 3, 5427 ZG Boekel
De redactie kiest de winnaar.

De winnaar van het decembernummer is Hannie Glas

Kreet van de maand

Grenzen verlagen, niet teveel vragen,
spontaniteit kan veel verdragen.

Tekst Cor Vilé

Info

Cliëntenraad:

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl

of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 088-8462795 of Miriam Derksen 088-8462800

Familie/naastenraad:

e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel Bea van Leuken 088-8462795

Familievertrouwenspersoon:

Helpdesk Familievertrouwenspersoon is dagelijks te bereiken

van 9.00 – 17.00 uur via 0900-3332222

Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon:

De Helpdesk Patiëntenvertrouwenspersoon is er voor cliënten van instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. Bereikbaar via 085-330 3000 op ma t/m vr van 10.00-16.00 uur en za 13.00-16.00 uur. Via www.pvp.nl kun je ook (anonym) chatten op ma t/m vr van 13.00-16.00 uur

Stichting Opmaat

Bewindvoering & inkomensbeheer

040 – 21 40 700 | info@stichtingopmaat.org | www.stichtingopmaat.org