

April 2021



De Horizon

Magazine voor en door cliënten van GGZ Oost Brabant



Mozaïek Multi-Culti van Janneke Tillemans

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 **17 mei 2021**

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

Redactieadres : horizon@ggzoostbrabant.nl

- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluistraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034
- Redactie (maandag en donderdag 0492-846366) Bea van Leuken

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



De mensen zeggen vaak waarom,
en begrijpen niet, dat ze zelf
de sleutel in handen hebben.

Foto en tekst Cor Vilé

Voorwoord

De verkiezingen liggen achter ons, we zitten weer in dezelfde bus met dezelfde chauffeur, de lente is begonnen en we zitten in een nieuwe fase van de corona pandemie. Er wordt nagedacht over nieuwe versoepelingen van de maatregelen, op kleine schaal wordt gekeken naar wat mogelijk is omdat de roep om vrijheid steeds groter wordt. Er was zelfs een politieke partij die het thema tijdens de verkiezingen gebruikte om de boel nog eens flink op te schudden.

Maar wat is vrijheid, ieder mens geeft daar een eigen invulling aan. Vrijheid is een woord waarin alle emoties zijn samengevat. Vrijheid is gebaat bij regels, wil je samen in vrijheid leven dan zullen er ook regels gesteld moeten worden. Wanneer er geen elementaire afspraken zijn dan wordt de vrijheid van de een de overheersing door een ander.

Het corona gebeuren laat ik een beetje over mij heen gaan, ik probeer in het leven te staan volgens het motto: Niet kijken naar wat er niet is maar naar wat er wel is. Het liefst besteed ik mijn tijd aan mensen en dingen waar ik een positieve energie van krijg, in plaats van die dingen waar ik toch geen invloed op heb. Ik probeer met beide benen op de grond te blijven staan, om te relativeren, en te kijken naar de dingen die voor mij belangrijk zijn.

De winter bracht niet alleen een pak sneeuw maar ook een aantal dagen ijs om te kunnen schaatsen. Even was er geen corona dat het nieuws bepaalde. Er was een en al vrolijkheid en de mens genoot intens met een knipoog naar vroeger, de tijd van koek en zopie, een oud woord voor een borreltje.

Carnaval is ook zoiets, ondanks corona en regelgeving liet de mens zich dat gevoel van vrijheid, van vrij zijn, even uit je dak gaan, niet ontnemen. ijspret en carnaval gingen hand in hand.

uitgedoste mensen in warme carnavalskleding, er stonden speakers op het ijs, er was gezellige muziek en er werd volop genoten.

We hadden de warmste februari dag sinds 1949 met mensen die in korte broek en t-shirt van de eerste zonuren genoten.

Je ziet overal dat mensen worstelen om het hoofd boven water te houden. Om zich te houden aan de opgelegde en vrijheids-berovende maatregelen. Dan zijn het juist deze dagen die we nodig hebben om in te zien dat de coronatijd je ook de vrijheid geeft om af en toe helemaal jezelf te mogen zijn. Dagen die afleiding geven en nieuwe energie, die je kracht geven om te kunnen relativeren.

Ergens daarin zie je dat de mens een kracht bezit, in welke vorm dan ook om te blijven vertrouwen in een nieuw bevrijdend omgaan van mensen met elkaar, in een nieuw en anders normaal straks.

In deze Horizon spreken we je ook aan op je vrijheid om interessante ideetjes, persoonlijke berichten, en alles wat jij leuk vindt met ons te delen. Actueel is het artikel over eenzaamheid, het interview zal je doen verbazen over de hoeveel creativiteit en inspiratie een mens kan bezitten. Er is de nieuwe rubriek van de geestelijke verzorging en Paula leert ons in de rubriek creatief hoe je een vogelkooitje in elkaar zet.

Grutvaojers schrijf je met een knipoog naar vroeger, vrijheid, blijheid, het thema van de kunst-route in Mill die vorig jaar vanwege corona niet doorging. Tradities en symbolen van Joke Lentjes is een nieuwe rubriek.

Kortom we hebben weer een mooie Horizon voor jullie gemaakt.

De redactie wenst jullie een mooi voorjaar.

Bea van Leuken, eindredacteur

INHOUD

Voorwoord	3	Hilarisch	36
Inhoud	4	Dans	36
Er moeten mensen zijn die	5	Zoek de gezichten in de boom	37
Interview met Willem Schellekens	6	Voorjaar	38
Liefde	7	Heldere zonnestralen	38
Eenzaamheid	8	Puzzelpagina	38
Dichter des GGZ's	9	Kreet van de maand	40
Koken met Ine	10		
De persoon die je bent	11		
Ontmoetingen 20	12		
Ga je eigen weg	14		
Durf te vragen	15		
Laat nooit de angst	15		
Creatief	16		
De liefde vergaat nooit	18		
Een wereld zonder God	19		
Boekbespreking	19		
Grutvaoiers skrifje	20		
Ter overweging	21		
Interview met Ellen van der Zanden	21		
De pioenroos	21		
Nieuws communicatie en RvB	22		
Ik wens iedereen	23		
Love in the air	23		
Kunst	24		
Nieuws van de cliëntenraad	25		
Samen thuis	25		
Boetiek 't Laantje	25		
Activiteiten Huize Padua	26		
Even sta ik stil	27		
Vlinders	27		
De droomboot	27		
Ieder hun eigen taal	27		
Kunst ODAC Claraklooster	28		
Kunstroute Mill	30		
Carnaval op Huize Padua	31		
Leessrubriek	32		
Ave Maria	33		
De apotheker	33		
Tradities en symbolen deel 1	34		
Vroeger is verleden tijd	35		



Er moeten mensen zijn die zonnen aansteken

Er moeten mensen zijn die
zonnen aansteken, voordat
de wereld verregent.

Mensen die zomervliegers
oplaten als het ijzig wintert,
en die confetti strooien
tussen de sneeuwvlokken.

Die mensen moeten er zijn.

Er moeten mensen zijn die aan
de uitgang van het kerkhof ijsjes
verkopen, en op de puinhopen
mondharmonica spelen.

Er moeten mensen zijn die op
hun stoelen gaan staan om
sterren op te hangen in de mist.

Die lente maken van gevallen
bladeren, en van gevallen schaduw, licht.

Er moeten mensen zijn die ons
verwarmen en die in een wolkeloze
hemel toch in de wolken zijn zo hoog,
ze springen touwtje langs de regenboog
als iemand heeft gezegd kom maar in
mijn armen.

Bij dat soort mensen wil ik horen.

Die op het tuinfeest in de regen blijven
dansen ook als de muzikanten al naar
huis zijn gegaan.

Er moeten mensen zijn die op het
grijze Asfalt in grote witte letters
liefde verven.

Mensen die namen kerven in een
boom vol rijpe vruchten omdat er
zoveel anderen zijn die voor de
vlinders vluchten en stenen gooien

naar het eerste lenteblauw omdat
ze bang zijn voor de bloemen en
bang zijn voor: ik hou van jou.

Ja, er moeten mensen zijn met tranen
als zilveren kralen die stralen in het
donker en de morgen groeten als het
daglicht binnenkomt op kousenvoeten.

Weet je, er moeten mensen zijn,
die bellen blazen en weten van geen
tijd die zich kinderlijk verbazen over
iets wat barst van mooiigheid

Ze roepen van de daken dat er liefde
is en wonder als al die anderen
schreeuwen: alles heeft geen zin
dan blijven zij roepen: neen, de
wereld gaat niet onder en zij zien in
ieder einde weer een nieuw begin

Zij zijn een beetje clown, eerst het hart
en dan het verstand en ze schrijven met
hun paraplu i love you in het zand omdat
ze zo gigantisch in het leven opgaan

en vallen
en vallen
en vallen
en opstaan

Bij dát soort mensen wil ik horen
die op het tuinfeest in de regen blijven
dansen ook als de muzikanten al naar
huis zijn gegaan

de muziek gaat door
de muziek gaat door
en door

Er moeten mensen zijn die zonnen aansteken.

*Toon Hermans
Ingezonden door Cor Vilé*

INTERVIEW MET

Deze keer een interview met Willem Schellekens, een vriendelijke man van 42 jaar woonachtig in Huize Padua in een eigen appartement van Springelbeek. Willem heeft een vriendin en die woont ook op het terrein. Ze kennen elkaar al 6 jaar en hebben sinds 1 jaar een relatie. Op het moment van dit interview heeft Willem veel last van zijn gekneusde ribben die hij heeft opgelopen toen hij vorige week door de gladheid onderuit is geschoven met zijn scooter en met zijn ribben op de stoeprand terecht kwam.

Je mag Willem 's nachts wakker maken voor een lekker hapje eten. Hij is vroeger kok geweest en kookt altijd zelf. Ook als zijn vriendin niet lekker in haar vel zit of een praatje wil maken mag ze hem wakker maken en omgekeerd staat zij ook voor hem klaar.

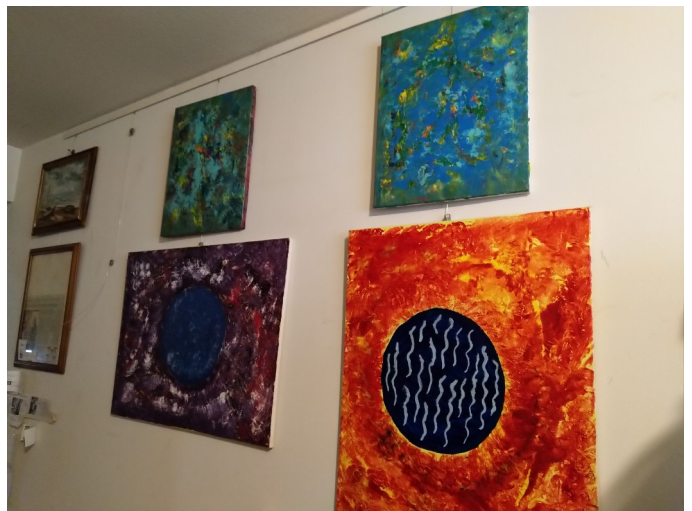


Willem is graag bezig en hij heeft dan ook veel hobby's. Zo gaat hij regelmatig met een metaaldetector op pad en heeft hij al flink van schatten gevonden die een plekje hebben gekregen in een vitrinekast.

Ook is Willem heel muzikaal, hij heeft 32 jaar accordeon gespeeld. De accordeon was het mooiste wat hij ooit heeft gekregen van zijn ouders.

Nu speelt hij nog akoestische gitaar en dagelijks op de piano. Hij speelt graag gevoelige muziekstukken en ik heb de eer dat hij voor mij 2 prachtige muziekstukken wil spelen. Ook kan hij spelen op een kerkorgel wat hij regelmatig doet in het stiltecentrum en op Kraanmeer. Willem heeft ook flink wat ervaring als DJ.

Daarnaast is Willem kunstschilder. Hij schildert met acryl en olieverf en dit doet hij in zijn appartement waar hij heerlijk rustig kan werken. In zijn appartement hangen ook een aantal van zijn schilderijen. Hij heeft ook al een aantal exposities gehad en verkoopt regelmatig werken via marktplaats. Willem is een autodidact op schildergebied. Zowel de verpleging als mensen buiten de ggz vragen altijd welke technieken hij gebruikt. Hij heeft 5 verschillende technieken om te gebruiken maar geeft deze niet prijs.



Een andere bijzondere hobby van Willem is boeken schrijven.

Hij heeft 3 kinderboeken geschreven van Uk en Piep:

Het 1^e boek heet Uk en Piep fantasie op reis

Het 2^e boek heet Uk en Piep en de tovenaars Haxansas en de vliegreis naar Engeland

Het 3^e boek is Uk en Piep en de magie van een boom en de kracht der kabouters.

Willem schrijft niet alleen de boeken maar illustreert ze ook zelf. Daarnaast heeft hij zelf contact opgenomen met een uitgeverij. Zijn boeken

WILLEM SCHELLEKENS

zijn ook vertaald en veel landen verkrijgbaar. Deze boeken zijn te bestellen via een boekenwinkel. Met zijn boeken is Willem al regelmatig in de krant gekomen. Hij heeft zelfs een dankbrief gekregen van Emil Roemer die hij een boek had gestuurd.



Daarnaast heeft hij speciaal voor tieners 2 boeken geschreven om kinderen spelenderwijs te vertellen over de wereld van drugs. Deze heeft hij uitgebracht via facebook.

De titels zijn: Kabouter Wiedewiet en kabouter Speedy.

Er staat ook een spannend horrorboek klaar wat door Willem is geschreven. Hij stuurt dit na de coronacrisis naar de uitgeverij. Pimbo.nl uit Hoorn gaat het uitgeven.

Daarnaast heeft Willem een boek geschreven over telekinesis en parapsychologie. Hij doet zelf ook aan telekinese. Dit is volgens Willem een kwestie van oefenen, er staan ook veel filmpjes van hem op youtube en hij heeft ook veel likes. Te vinden via www.youtube.com en dan intypen telekinesis oefening baart kunst Willem Schellekens.

Hij heeft de ambitie om nog meer boeken te schrijven. Hij heeft in zijn bomberjack altijd een notitieboekje bij en maakt regelmatig aantekeningen tijdens een wandeling met zijn vriendin of alleen door het bos als hij weer een idee heeft.

Ik vraag of hij het fijn vindt om in Huize Padua te wonen. Willem geeft aan dat hij in de toekomst graag buiten de instelling wil wonen, hij

voelt zich hier niet thuis en wil graag met zijn vriendin samenwonen met de mogelijkheid om hulp te krijgen aan huis op momenten dat dit nodig is. Dat hij dan iemand kan bellen die dan ook beschikbaar is.

Mijn vraag of hij iets wil veranderen bij GGZ Oost Brabant wordt beantwoord met heel veel. Zo vindt Willem het geen goede zaak dat cliënten met verschillende diagnoses en problematiek op één afdeling worden geplaatst. Wat volgens hem beter werkt is bijvoorbeeld mensen met autisme bij elkaar plaatsen. Er zijn verschillende afdelingen met diverse diagnoses en dat geeft toch wrijving onderling omdat de cliënten elkaar niet begrijpen.

Voor de toekomst van het terrein zou een supermarkt hier heel mooi zijn als de nieuwe plannen worden uitgevoerd. Dan kunnen ook de cliënten die niet mobiel zijn boodschappen doen.

Een wijsheid van Willem voor onze lezers: Overhaast niks en ben blij met de dag, het komt zoals het komt.

Willem vindt de Horizon een leuk blad, hij kijkt het altijd door en als idee voor een volgend interview geeft hij aan: Fred Peters die weet ook altijd veel te vertellen. Willem zit samen met Fred bij het veiligheidsoverleg van Kraanmeer en Springelbeek, zij komen vier keer per jaar bij elkaar maar nu door Coronamaatregelen niet. Met Fred heb ik intussen al afgesproken voor een interview.

Bedankt voor het fijne interview Willem. Zo leer je iemand toch een klein beetje kennen.

Bea van Leuken, eindredacteur Horizon

Liefde

Ik wens jou liefde
Ik wens jou warmte
Ik wens jou licht
Wie wens jij een verwenmoment?
En waarom?

bzn

EENZAAMHEID

Wat is eenzaamheid, en hoe uit zich dat?

Eenzaamheid is niet per se het alleen zijn, in het contact met de ander kun je jezelf ook alleen voelen omdat je de verbinding mist. Je niet verbonden voelen met de ander, het niet kunnen delen maakt het ook extra lastig. Wanneer je aangeeft dat je jezelf soms best eenzaam voelt, krijg je vaak een antwoord dat je niet verbindt omdat men niet luistert. Het antwoord is goed bedoelt, maar het is zo oppervlakkig in de zin van je ziet er toch harstikke leuk uit. Je hebt toch dit en je hebt toch dat, met daarin de vraag verscholen, hoe kun jij nou eenzaam zijn.

Alsof je jezelf dient te generen of dient te verantwoorden omdat je soms gewoon eenzaam bent of voelt. Dat brengt je weer terug bij jezelf, terug in je cocon waarin gedachten een rol spelen en bij jezelf vragen oproepen die het gevoel van eenzaamheid versterken. Voor de corona was er altijd wel iemand die je even vastpakte en je met beide benen weer op de grond zette, zodat je niet kon verdrinken in je hoofd. Wat dat betreft heeft corona een grote impact op veel mensen, nooit eerder in de geschiedenis kenden we zoveel beperkingen op persoonlijk en emotioneel vlak als nu.

Jezelf isoleren in een isolement van gedachten maakt je heel eenzaam, gedachten en gevoelens die je vertellen ik hoor er niet bij omdat je buitengesloten wordt. Dat er niet naar je geluisterd wordt, dat de mensen over je heen walsen, omdat je het lastig vindt om mensen aan te spreken. Wanneer dat gewoon wordt en je niet meer aandringt omdat je niet assertief genoeg bent om je soepel in een gesprek te manoeuvreren, kom je in een spiraal terecht die je nog verder isoleert en nog eenzamer maakt.

Hoort eenzaamheid gewoon bij het leven, en wat is eenzaamheid? Vier op de tien mensen zegt

zich eenzaam te voelen en een op de tien zelfs in ernstige mate.

Volgens de definitie van Dirk de Wachter is eenzaamheid het subjectieve gevoel om de dingen die er toe doen in het leven niet te kunnen delen.

Eenzaamheid zit ook in de aard van de mens, zoals het lot van de mens ook bij het leven hoort. Ieder mens is anders en dat maakt dat er een verschil is tussen eenzaam zijn of alleen zijn.

Er zijn mensen die samen zijn en het gevoel kennen dat als het erop aan komt, ze hun verdriet, hun kwetsbaarheid en de dingen die het lastig voor ze maakt niet kunnen delen met de ander. Er zijn mensen die alleen zijn, die gehecht zijn en de capaciteit hebben om voldoende omringd te zijn met mensen die ook goed alleen zijn om als het erop aan komt hun verhaal te kunnen delen.

Liefde en verbinding tussen twee mensen die samen zijn is de chemie in hun leven. Wanneer een van beiden overlijdt en die chemie wegvalt, dan is er naast het verdriet ook de eenzaamheid die dan ontstaat een zware last. Dan kan eenzaamheid ook een ziekte zijn wanneer alleen de huisarts de enige persoon is waar je met je verhaal naar toe kunt.

Eenzaamheid vind je bij mensen met een verslaving, een depressie of andere psychische klachten. Zij leven in eenzaamheid omdat ze met hun moeilijkheden niet bij hun naasten terecht kunnen. Omdat ze niet begrepen worden en men niet weet hoe om te gaan met deze materie, en het daarom ook niet kunnen delen, eenzaamheid is dan een 'circle of life'.

Ook onder de jongeren is de eenzaamheid een thema waar ze niet zo gauw over praten, vaak is het weggestopt achter een maskerade van dingen

om zich niet te laten zien of te uiten hoe ze zich echt voelen. De digitale wereld helpt hen daarbij met oordopjes en met hun eigen muziek leven ze anoniem in hun eigen wereldje. De corona maakt het allemaal nog veel lastiger, ze mogen elkaar niet aanraken, geen hand geven.

Alles wat spontaan was om te doen is door corona ontregelt, de schakel tussen wat mensen raakt en ze verbindt is door corona verbroken. De film Huidhonger schetst daar een goed beeld van.

Door de coronamaatregelen zijn er veel mensen uit hun dagelijks patroon gevallen, er is veel minder bezoek, er is angst om besmet te worden, de dagbesteding is gesloten. Er is gebrek aan geestelijke zorg en zingeving. Er is verdriet en er is een gemis aan de dingen die nu zo anders zijn dan we gewend waren. De aanspraken, het onderlinge contact, het praten over de dingen van het leven, het samen delen ervan. Het samen of in groepsverband iets ondernemen, dat alles raakt ze diep.

Dat de eenzaamheid door corona is toegenomen is een feit, in de praktijk is dat minder zichtbaar, mensen geven om verschillende redenen niet aan dat ze eenzaam zijn, of zich eenzaam voelen. Een reden kan zijn dat ze bang zijn om zielig gevonden te worden. Dat ze dan beoordeeld worden en in een bepaald hokje worden geplaatst. Eenzaamheid is ook iets wat je graag bij je houdt, daar loop je niet mee te koop. Er bestaat ook een soort taboe rondom eenzaamheid terwijl het wel iets is dat bij het menselijk leven hoort. In de media wordt nu veel aandacht besteed aan eenzaamheid, bij elk artikel staat onderaan; Heeft u last van eenzaamheidsklachten bel de huisarts. Dat is typisch iets van deze tijd.

Eenzaamheid is een puur menselijk probleem, vaak is het zo dat als er iemand echt luistert en de juiste woorden spreekt, de mens erbij gebaat is, dat eenzaamheid dan een andere bete-

kenis en een andere invulling krijgt. Maar in deze wereld luistert men niet, ik denk daarbij aan een voorval uit de tijd dat ik op school werkte. Een leraar zei tegen mij, iedereen liegt want niemand luistert, die diepe betekenis draagt ik nog altijd bij me. Het is dan ook een circulair gegeven, spreken en luisteren, wie draagt dat nog uit in deze tijd.

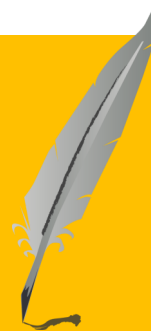
Dirk de Wachter heeft een ander woord voor huidhonger, hij noemt het liever strelingstreven, de nood om elkaar aan te raken, elkaar de hand te geven. In deze tijd van corona is er veel verdriet dat gedeeld wil worden, het aanraken en bemoedigen is daarbij een wezenlijk onderdeel. Het is fundamenteel belangrijk om fysiek aanwezig te kunnen zijn. Zonder aanraking ontbreekt de verbinding in wat men voelt en wat men wil uiten. Dat raakt de mens in al haar vezels en belemmert ze in een goede verwerking en heling. Vaak komt men dan bij de huisarts met een klacht over hun gezondheid. In feite komen ze voor de achterliggende problematiek, dan is het niet alleen de eenzaamheid maar ook het enorme gemis aan warmte, aan menselijkheid. Dirk de Wachter vat het heel mooi samen, er is geen betere verbinding dan een wederzijdse kwetsbaarheid.

*Tekst samengesteld en verzorgt door Cor Vile.
Redactielid van de Horizon.*

GEDICHT

*door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's*

Al zou ik
met duizend woorden
mijn diepste gevoelens omschrijven
zal ik nog woorden
tekort komen.





door Ine van Wijk

KOKEN MET INE

Garnalen-champignontoastjes met sesam

Amuse voor 4 personen

Bereidingstijd ca. 35 min. + 35 min. Afkoelen



Ingrediënten: 175 gram garnalen - 1 eetlepel currypasta - 70 gram champignons (schoongeveegd) - 2 lente-/bosuitjes (in dunne ringetjes) - 10 eetlepels zonnebloemolie - 3 sneeën wit casino-brood (zonder korst) - 3 eetlepels sesamzaad
Benodigdheden: keukenmachine - keukenpapier
Overige tijden: 15 minuten afkoelen

Vorbereiden; Pureer 125 gram garnalen met de currypasta in een keukenmachine en schep het mengsel in een kom. Pureer vervolgens de champignons met de helft van de bosui. Verhit 2 eetlepels van de olie en bak hierin de champignonpasta tot al het vocht verdampt is. Laat helemaal afkoelen.

Bereiden: Meng het champignonmengsel met het garnalenmengsel en voeg de helft van de overige bosui toe. Besmeer elk sneetje brood met het garnalen- champignonmengsel en snijd elk sneetje vervolgens kruislings in 4 driehoekjes. Verdeel het sesamzaad over een plat bord en doop de brood-driehoekjes met de besmeerde kant naar beneden in de zaadjes. Verhit de rest van de olie en bak hierin de driehoekjes eerst met de sesamkant naar

beneden en daarna op de andere kant goudbruin. Laat de gebakken toastjes uitlekken op keukenpapier. Garneer met de rest van de garnalen en bosui. Serveer direct.

Vietnamese kipsalade met tofu

Tussengerecht voor 4 personen

Bereidingstijd ca. 15 min.



Ingrediënten; 2 eetlepels mayonaise—1 eetlepel Thaise vissaus -1 eetlepel limoensap—4 eetlepels arachideolie of 4 eetlepels zonnebloemolie - 100 gram kipfilets (in dunne repen) - 100 gram tofu (in dunne repen) - 1 wortel (in dunne reepjes) - 100 gram Chinese kool (dun gesneden) - 3 lente-/bosuitjes (in dunne ringetjes) - 1 kropje little gem - 4 eetlepels ongezouten pinda's (grof gehakt)
Benodigdheden: keukenpapier

Bereiden: Meng de mayonaise met de vissaus en het limoensap tot een dressing. Verhit de olie en bak hierin de kipfilet gaar en goudbruin. Schep de kip uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bak intussen de tofu in het bakvet aan alle kanten goudbruin. Meng de wortel met de kool, kip, tofu en de helft van de bosui. Giet de dressing erover en meng voorzichtig door de salade. Trek voorzichtig hele blaadjes van de krop sla en ver-

deel over borden. Schep de salade erop en bestrooi met de pinda's. Serveer direct.

Biefreepjes met cashewnoten, basilicum en kosrijst

Hoofdgerecht voor
4 personen
Bereidingstijd ca.
30 min.



Ingrediënten:

300 gram basmatirijst of 300 gram rijst -
170 milliliter kokosmelk - 170 milliliter kippenbouillon - 0.5 theelepel kurkuma - 1 rode peper - 4 eetlepels zonnebloemolie - 1 eetlepel gember (fijnggehakt) - 3 sjalotjes (in dunne ringen) - 5 teentjes knoflook (geperst) - 2 eetlepels bruine basterdsuiker - 275 gram biefreepjes - 2 eetlepel sojasaus - 1 eetlepel Thaise vissaus - 2 bosjes basilicum - 100 gram cashewnoten - 1 limoen (in partjes)

Benodigdheden: kommetje (ingevet)

Bereiden: Kook de rijst afgedekt circa 10 minuten in de kokosmelk, kippenbouillon en kurkuma op middelhoge stand. Neem de pan van de warmtebron en laat circa 10 minuten staan, tot de rijst al het vocht heeft opgenomen. Hak de helft van de rode peper fijn en snijd de andere helft in ringetjes. Verhit intussen de olie en bak hierin de fijngehakte rode peper en de gember circa 2 minuten. Voeg de sjalot toe en bak lichtbruin. Voeg de knoflook, basterdsuiker en biefreepjes toe en roerbak circa 4 minuten. Voeg de soja- en vissaus toe en roer goed door. Houd 3 eetlepels basilicum apart voor de garnering. Voeg de rest van de basilicum en cashewnoten toe en bak 1 minuut mee. Vul het kommetje tot de rand met de rijst. Druk iets aan en keer vervolgens om op een bord, zodat de rijst als een bolletje op het bord ligt.

Verwijder het kommetje en herhaal met de rest van de porties. Lepel de biefreepjes en cashewnoten om de rijst heen en garneer met de rest van de basilicum, rode peper en limoen.

Mango-yoghurtbavarois

Nagerecht voor 4
personen
Ca. 40 min. +
4 uur koelen



Ingrediënten: 4 blaadjes gelatine - 300 gram mango's - 50 gram suiker - 150 milliliter yoghurt - 150 milliliter slagroom - munt (om te garneren)
Overige tijden: 4 uur koelen

Bereiden: Week de gelatine in koud water. Schil de mango. Maak met behulp van een dunschiller 12 lange slierten van de mango. Snijd de rest van het vruchtvlees van de pit en pureer glad. Verwarm deze mangopuree met de suiker, tot de suiker is opgelost. Neem de pan van de warmtebron en voeg de uitgeknepen gelatine toe. Roer tot de gelatine is opgelost en laat het mengsel daarna afkoelen op kamertemperatuur. Voeg de yoghurt toe en roer goed door. Klop de slagroom stijf en voeg deze toe aan het mengsel. Giet de bavarois in mooie glazen en zet circa 3 uur in de koelkast om op te stijven. Garneer met de mangoslierten en muntblaadjes.

De persoon die je bent

De persoon die je bent is veel groter dan de
persoon die je denkt dat je bent.

Alan Cohen

Aangeleverd door Dinie Cortenbach

ONTMOETINGEN 20

Tekst: Joke Lentjes

Het verhaal van Bart.

Het verhaal is een samenvatting van 8 of 9 ontmoetingen. Omdat Bart tijdens onze ontmoetingen al ernstig verzwakt was en al in een ver gevorderde terminale toestand verkeerde kozen we ervoor om het op deze manier op papier te krijgen. Hij had een enorm schuldgevoel dat hij uitgesproken wilde hebben voordat hij zijn aardse leven ging verlaten. Hij werd geboren als oudste zoon van Nel en Dorus in een klein Limburgs dorpje. Zijn vader was een keuterboertje die er links en rechts wat bijverdiende door allerlei klusjes te doen in het dorp. Zoals beheerder van de plaatselijk voetbalclub, waar hij bijna dagelijks allerlei werkzaamheden verrichtte en aanwezig was bij de trainingen. Van jongs af aan ging Bart met hem mee. Beide genoten van deze gezamenlijk bezigheid. Het leek erop dat Bart enig kind zou blijven. Na hem waren er nog 2 miskramen geweest maar toen gebeurde er niets meer.

Wat niet meer werd verwacht gebeurde dus net voor zijn achtste verjaardag, zijn zusje Lies (Liesje) werd geboren. Al snel was duidelijk dat er iets mis was met Liesje, ze werd geboren met het syndroom van down. Na de eerste schok werd zijn zusje liefdevol ontvangen. Het was een rustig en vrolijk meisje die iedereen toelachte en iedereen in de familie en in het dorp gezien als een bijzonder meisje. Bart hield meteen van zijn zus, al was het wennen dat de aandacht verdeeld moest worden. Maar voor zijn gevoel begon de wereld alleen maar om Liesje te draaien. Ze vroeg veel aandacht en kreeg die ook en zo klein als ze was draaide ze iedereen om haar kleine vingertjes. Ze liep achter op alles, ze praatte moeilijk en liep pas met drie jaar. Moeder was overbezorgd en was heel veel met Liesje bezig. Alles draaide om Liesje, alles werd aangepast voor Liesje iedereen hield rekening met Liesje. Toch kon Bart het allemaal goed genoeg verdragen Liesje was dol op hem. Ze wachtte hem op van school en mocht het laatste stukje achterop, ze gil-

de dan van de pret. Ook als er vrienden kwamen speelde ze altijd mee of eiste dat zelfs. Soms maakte Bart daar een opmerking over, maar zijn vrienden wuifden dat weg. Laat ze toch wij hebben er geen last van en ze geniet er zo van.

Ging Liesje dan niet naar school was mijn vraag aan hem. Nou ze is denk ik 3 maanden op school geweest maar dat was geen succes. Ze verstoorde continue de rust en werd opstandig en verdrietig. Het ging echt niet meer, ook wanneer ze thuiskwam was ze helemaal uit haar doen. Er kwam iemand op bezoek van sociale dienst of zoiets en die stelde voor dat Liesje naar een speciale school zou moeten, want dat is het beste voor iedereen. Bart vergeet nooit de reactie van zijn moeder: Liesje gaat nergens naar toe, ze blijft hier bij ons thuis. Het liep hoog op en Bart herinnerde zich nog dat er heel wat water door de zee is gegaan, maar uiteindelijk mocht Liesje thuisblijven en zou moeder het kind zo goed en kwaad als het ging lesgeven. Zijn moeder nam deze taak uiterst serieus. Ze kreeg hulp van een goede vriendin die psycholoog was en haar allerlei handigheidjes bijbracht. Maar het voornaamste was Reinheid, Rust en Regelmaat. Dat was het criteria dat gehandhaafd moest blijven. Moeder leerde Liesje lezen, schrijven en huishoudelijke taken. Maar ook op gebied van lichaamsverzorging, handenarbeid en koken. Nooit werd er afgeweken van het strakke schema van moeder, zelden werd dit doorbroken. Zelfs vader had hier weleens moeite mee en sprak daar soms weleens over met Bart. Alles kwam op de tweede plaats, als er afspraken waren en het kwam niet uit met de strenge regels voor Liesje ging het gewoon niet door. Liesje ontwikkelde zich langzaam maar goed, ze was een goede leerling en hield van het helpen in de huishouding.

Toen Bart ging puberen kwamen de eerste problemen met zijn zusje. Ze bemoeide zich overal

mee. Het op tijd thuiskomen, het stiekem een biertje drinken met zijn maten en de streken die ze uithaalde. Liesje verraadde alles en sprak hem zelfs aan op zijn gedrag: jij bent stout geweest, je hebt papa en mama verdriet gedaan en ga zo maar door. Overal had ze invloed op en al hield ik zielsveel van haar de ergernis werd steeds groter. Op de gekste momenten maakte ze opmerkingen, zoals op een verjaardag met een huis vol volk, vertelde ze doodleuk dat Bart met zijn vriendin achter de schuur aan het kussen waren en gek deden. Toen was echt de maat vol, maar hoe meer ik me ook ergerde ze ging gewoon door. Ben toen verschrikkelijk boos geworden en haar van alles naar het hoofd gegooid, het moest er maar eens uit! Hier schrok ze zo van dat ze naar haar kamer ging en drie dagen niet gesproken heeft en alleen maar schuw iedereen aankeek. Moeder zei er niets over maar keek me droevig aan en schudde haar hoofd. Toen ik haar wilde zeggen dat ik het niet zo bedoelde zei ze alleen: je bedoelde het niet zo, maar je hebt het wel gezegd!

Het leven ging door maar er was wat veranderd, Liesje liet me met rust maar zocht me niet meer op. Ook hield ze zich afzijdig sindsdien, ze was duidelijk geraakt. Toen ik verkeer kreeg met Tina wilde ze helemaal niets meer van me weten en ontliep me compleet. Door de doortastendheid van Tina veranderde ze. Tina verstond de kunst om rustig en geduldig haar liefde te winnen en toen Tina haar vertelde dat ze haar schoonzus zou worden was het ijs compleet gebroken. Tina betrok Liesje overal bij, het sparen voor de uitzet, zelfs het maken van de bruidsjurk. Het lijfje is met pareltjes en paletjes versierd met de ijverige handen van Liesje. Tegen mij was ze lief en aardig maar afstandelijk.

Na ons trouwen kwam Liesje vaak op bezoek en we woonden vlakbij dus ze kon zonder toezicht op bezoek. Ze genoot van het gezelschap van Tina die haar de kunst van het naaien leerde. Ze heeft hele garderobes bij elkaar gemaakt voor onze dochter Lisa. Ze paste op sa-

men met ons moeder en bleek een bijzonder gevoel te hebben voor de verzorging van kinderen. De wereld van Liesje was klein maar voor haar groot genoeg. Toen mijn moeder een hersenbloeding kreeg en halfzijdig verlamd raakte nam Liesje de verzorging op zich, aanvankelijk was de thuiszorg daar fel op tegen. Het zou onverantwoord zijn en ze stonden niet in voor de risico's die er zeker waren. Maar mijn vader en ik hebben net zolang gepraat tot ze overtuigd waren. Thea van de thuiszorg leerde Liesje nog wat handigheden bij voor de verzorging van moeder. Heb me vaak verwonderd hoe Liesje moeder begreep met een minimale woordenschat die ze nog had. Meer dan 2 jaar heeft ze moeder verzorgd, tot deze weer een infarct kreeg die haar fataal is geworden. Ze overleed in de armen van Liesje.

Iedereen was bang wat dit teweeg zou brengen voor Liesje, haar moeder, haar steun en toeverlaat, haar alles. Ze was wel stiller geworden en bleekjes maar ze nam de taken helemaal over. Ze kookte, deed de was en onderhield het huis met hulp van vader en soms Tina. Tot ze lichamelijke klachten begon te krijgen, last van de rug en steeds moeilijker ging lopen. Fietsen ging niet meer vanwege het evenwicht. Vader heeft voor haar nog een fiets gekocht met 3 wielen. Wat heeft ze daarvan genoten en veel mee vervoerd met het mandje achterop. Maar ook haar ogen gingen achteruit en ze was snel moe en volgde onderzoeken, aanvankelijk werd er niets gevonden maar ze bleek achteraf toch kanker te hebben. Een lang ziekbed is haar bespaard gebleven, Liesje overleed op 49-jarige leeftijd zonder strijd maar met aanvaarding van het lot. Tegen Tina had ze gezegd zorg goed voor vader en Bart en de kleine Lisa. Tegen mij heeft ze niets gezegd, alleen streelde ze mijn hand. Na haar overlijden hebben we vader in huis genomen en hij doet allerlei klusjes rond het huis net zoals

(Vervolg op pagina 14)

(Vervolg van pagina 13)

hij altijd heeft gedaan. Maar wij allen missen Liesje die altijd zoveel aandacht had en kreeg. Mijn schuldgevoel naar haar dat ik daar zo vaak dwars gezeten. Onze familie was van weinig woorden maar wel van dingen doen. Het opnemen voor elkaar en ongevraagd steunen en er zijn als het ertoe doet. Mijn moeder met haar gouden regels RUST, Reinheid en Regelmaat. Dwars door alle voorgeschreven protocollen heen.

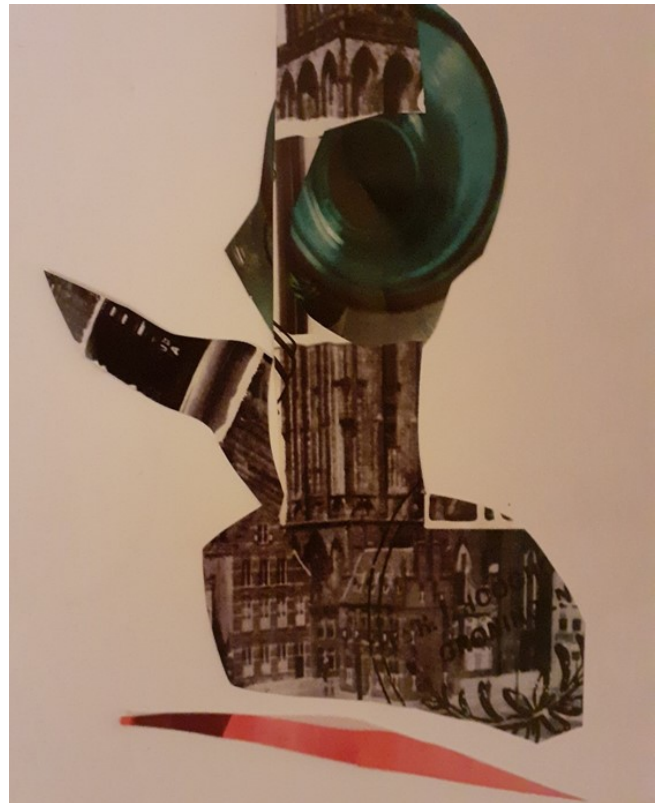
Gewoon doen en niet zeuren en wel zien wat ervan komt. Ik heb Bart verzekerd dat zijn zus hem echt wel heeft vergeven en dat ze het misschien niet onder woorden kom brengen gewoon omdat je haar broer was. Ze heeft je hand gepakt zonder woorden dat was het! Na zijn verhaal is Bart rustig geworden en is een week later vredig heen gegaan.

Een bijzondere familie die op zichzelf stond, creatief omging met de omstandigheden, weinig woorden maar des te meer daden. Liefde vanuit het hart een zinvol bestaan in onschatbare liefde. In alle Rust, Reinheid en Regelmaat nog steeds een actueel gezegde!



De namen van de personen zijn om privacy reden gefingeerd.

Joke Lentjes



Ga je eigen weg. ↑
Trek je niets van een ander aan. ↓

Paula Leenders



Durf te vragen!

Onlangs kreeg ik een appje van een jonge vrouw. Ik herinnerde me haar nog goed. Een vrouw van begin 20 die worstelde met het leven, soms zo erg dat ze er niet meer wilde zijn. We hebben twee keer met elkaar gesproken. De eerste keer bij haar thuis. Ze vertelde dat ze autisme had en vaak ook depressief was. Ze had al veel behandelingen gehad en niets had dusdanig geholpen dat haar klachten afnamen. Die werden zelfs erger de laatste jaren. Ze voelde zich wanhopig. Ze kwam uit een fijn en zorgzaam gezin. In haar huisje stonden veel foto's van haar familieleden. Ze praatte er met veel liefde en respect over. Voor hen wilde ze zeker leven. Ze wilde hen ook niet kwetsen door niet meer te leven. Het lukte haar maar niet om voor haar gevoel zinvol bezig te zijn.

In het tweede gesprek op mijn werkkamer, onderzochten we samen wat zij zinvol vond in het leven. Midden in die zoektocht zei ze plots: "Mag ik u iets vragen? Iets persoonlijks?" Ik zei dat ze vrij was om alles aan me te vragen, als het te persoonlijk zou zijn, zou ik haar dat vertellen. Ze haalde diep adem en keek me met grote, lieve ogen aan: "Bent u bang voor mij?" Die vraag had ik niet verwacht. Ik gaf eerst antwoord met een welgemeend NEE. Tegelijkertijd raakte me het heel erg dat zij met dit gevoel in mijn kamer zat. Ik vroeg haar waarom ze dacht dat ik bang voor haar zou kunnen zijn. Ze zei dat ze bij de GGZ liep, dus psychiatrische patiënt, dus een verward persoon, dus gevaarlijk, dus iemand waar iedereen bang voor was. Het was een grote opluchting voor haar dat ik niet bang voor haar was en dat ik me niet kon voorstellen dat andere mensen dat zouden zijn. Ze kon het maar amper geloven. Bijna huppelend verliet ze mijn kamer.

En twee jaar later krijg ik dit appje van haar: *Hoi Monique, bij deze alvast mijn excuses als u geen behoefte heeft aan een berichtje van mij maar ik ben een korte tijd cliënt bij u geweest. In die korte tijd heb ik echter heel veel aan u gehad en daarom wil ik graag laten weten dat het al langere tijd heel erg goed met me gaat en ook stabiel ben. Bij deze wil ik u heel erg bedanken, want voor mijn gevoel heeft u in wezen mijn leven gered. Ik hoop dat alles goed met u gaat. Groetjes, Lotte.*

En natuurlijk heb ik haar leven niet gered! Dat heeft ze zelf gedaan door de moed te verzamelen om die éne vraag te stellen: Bent u bang voor mij? Ik ben blij dat ik haar die ruimte heb kunnen bieden.

Monique van Hoof is zingevingsspecialist bij de Dienst Levensoriëntatie. Samen met haar collega's biedt ze begeleiding en ondersteuning aan cliënten, medewerkers en teams bij levens- en zingevingsvragen en moeilijke dilemma's
Meer info: <https://www.ggzoostbrabant.nl/clienten/dienst-levensorientatie-zingeving-en-waardevolle-zorg-2#praktische-informatie>



Aangeleverd door Dinie Cortenbach

CREATIEF

door Paula Leenders

Vogelhuisje maken en 'Mienestjes' eten.

Na de vorige keer hebben we fleurige pindakettingen gemaakt en in de tuin opgehangen. Vele vogels zullen nu wel de weg naar uw tuin of balkon weten te vinden. Vogels broeden van 15 maart tot en met 15 juli.

In deze editie van Horizon gaan we een vogelhuisje of nestkastje voor ze maken. Ze vormen een veilige plek voor vogeltjes om te slapen, hun nestje te bouwen, te broeden en hun gezinnetje groot te brengen. Er zijn veel mogelijkheden om een vogelhuisje te maken. Zo stellen sommige gemeenten in de strijd tegen de processierups gratis nestkastjes beschikbaar. Zo heeft een wijkcommissie in Den Bosch een creatieve middag georganiseerd met als resultaat een opgepimpte straat met fleurige vogelhuisjes.



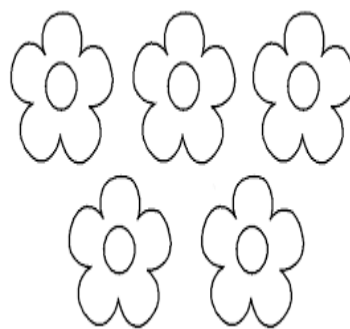
U kunt ook vogelhuisjes kopen. Bij de meeste warenhuizen, hobbywinkels of tuincentrums is er voldoende aanbod en in deze tijd online te bestellen. U kunt ook zelf een vogelhuisje maken.

Van rubberen laarzen of van een yoghurtpak ↓ ➡



Voor het versieren van een vogelhuisje zijn er ook ontelbare mogelijkheden. U kunt het schilderen of beplakken met allerlei soorten materialen: van kurk tot schelpen, vilt, kant, servetten, kraaltjes, touw, noten, zaden en stukje stof. Vergeet niet te controleren of het vogelhuisje waterdicht is!

Wij gaan een vogelhuisje beschilderen.



Hier vindt u twee voorbeelden van sjablonen. Het beste kunt u het formaat aanpassen aan het huisje.



Stap 1: Bestel of maak een vogelhuisje.

Stap 2: Bedenk waar u het vogelhuisje wilt op hangen.

Stap 3: Kies uw materialen.

Stap 4: Pak de benodigde materialen.

Stap 5: Knip de sjablonen uit en kies een zijde van vogelhuisje uit.

Stap 6: Leg ze op gewenste plek.

Stap 7: Omtrek met een potlood een dun lijntje de omtrek van de sjabloon.

Stap 8: Beschilder of beplak de sjablonen. U kunt ook een eigen ontwerp maken.

Stap 9: Kies een de volgende zijde van het vogel-huisjes uit en volg de stappen 5-8.

Heeft u materiaal over dan kunt u de vogels helpen met het bouwen van een nestje. Voorzie je tuinvogels van nestmateriaal: kleine stukjes touw van natuurlijk materiaal of plukken stro verspreid door de tuin pakken vogels soms ook mee. Er bestaat zelfs organisch nestmateriaal, gemaakt van cacaovezels en jute, dat je in een soort pot met openingen in je tuin kunt hangen. Nestelende vogels plukken daar stukjes van om mee te nemen voor hun nieuwe stekje.

Stap 10: Laat het huisje goed drogen.

Stap 11: Maak er nog een als u wilt?



De zaden van vlas zijn populair onder vogels én insecten.



De pluïesjes van de populier gebruiken vogels graag als nestmateriaal.



Rot fruit gaat er bij veel vogels goed in, zoals hier deze pestvogels.

We moeten ook denken aan de eigen voedselvoorziening. Om in de vogelsferen te blijven gaan we KunghFu van BoemBoe maken. Boemboe, zoals het geluid van een specht die met haar snavel tegen de boombast aantikt.

Vogels zijn misschien wel de meest gebruikte diersoort in de klassieke muziek. Je zou bijna denken dat componisten een stiekeme voorliefde

hebben voor deze diertjes! Luister bijvoorbeeld naar vogelvanger Papageno in 'Die Zouberflöte'. Maar naast het gezang wordt vaak ook het karakter en gedrag van de beestjes in de muziek uitgedrukt. Denk bijvoorbeeld aan de pikkende kippen en hanen in het Carnaval der Dieren van Saint-Saëns. Een Top 10 met tsjirpende, koerende, en fluitende gevleugelde dierenvriendjes.

U kunt ook een ander recept maken.

Op 'Smulweb.nl' vindt u meer dan 1000 bami recepten.

We hebben nodig:

Ingrediënten voor 4 personen

250 gram Chinese eiermie

1 spitskool

2 zoete puntpaprika's

4 eieren, losgeklopt

4 el zonnebloemolie

100 gram boemboe bami

Bereidingswijze

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel koud onder stromend water. Laat staan tot gebruik.

Verwijder eventueel de buitenste bladeren van de kool. Snijd hem in de lengte in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de kool in de lengte in smalle repen. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in lange smalle repen van een 1/2 cm. Meng het ei met 2 el water en peper en zout. Verhit 1 el olie en bak met de helft van het ei een omelet. Bak zo nog een omelet en snijd in repen.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de kool en paprika 3 minuten. Voeg de boemboe toe en bak nog 2 minuten. Schep de mie erdoor en warm al omscheppend 3 minuten door. Voeg de omelet toe, schep om en serveer.

Serveertip

Lekker met ketjap manis.

(Vervolg
van pagina
17)



We hebben voldoende krachten opgedaan en gaan over naar:

Stap 12:

Het is tijd om vogelkastjes op te hangen. Dus om het ideale plekje te zoeken met voldoende eten in de buurt en ergens waar ze de vrouwtjes kunnen imponeren: Op de website van de Vogelbescherming check je eenvoudig aan de hand van je postcode welke tien vogels er bij jou in de buurt rondvliegen. Je ontvangt tips om deze vogels beter te leren kennen en gastvrij in de tuin te ontvangen.

Voor nu: lekker zitten in de tuin en genieten van uw inspanningen.

Wanneer het broedseizoen echt voorbij is, kan je best het kastje leegmaken en schoonmaken. Zo is het ook een aangenaam plekje om te schuilen voor de kou. Controleer voor het voorjaar of je nestkast inderdaad gebruikt is om te overwinteren, en maak het dan opnieuw proper.

Het zou leuk zijn om van je werk een foto te maken en deze te delen met andere Horizonlezers. Je kunt je bijdrage mailen naar de redactie.



Heel veel knutselplezier toegewenst en tot de volgende keer. Dan gaan we weer iets leuks doen met het thema vogels.

Groetjes, Paula

De liefde vergaat nooit



De gave van de profetie, ze zal verdwijnen; het spreken in talen, het zal verstommen; de kennis, ze zal ooit hebben afgedaan. Want ons kennen is stukwerk, en stukwerk ons profeteren. Maar wanneer het volmaakte komt, heeft het stukwerk afgedaan. Toen ik een kind, was sprak ik als een kind, voelde ik als een kind, dacht ik als een kind; nu ik volwassen ben, heb ik het kinderlijke achter mij gelaten. Nu kijken wij nog in een spiegel, we zien raadselachtige dingen, maar straks zien we van aangezicht tot aangezicht. Nu ken ik nog slechts ten dele, maar dan zal ik ten volle kennen zoals ik zelf gekend ben. Deze drie dingen^o blijven altijd bestaan: geloof, hoop en liefde; maar de liefde is het voornaamste."

Harrie Nicolai Maria de Koning

"Het verstand waarschuwt ons wat we moeten vermijden. Het hart vertelt ons wat we moeten doen."

*Joseph Joubert,
aangeleverd door Dinie Cortenbach*

Een wereld zonder God

We wonen in een wereld zonder God nog gebod terwijl hij alleen maar te vertrouwen is. Mensen zijn God vergeten en ze doen alles voor geld en wat God verboden heeft. De hele wereld leeft in zonde. God bestaat echt en Jezus leeft ook al zie je hem niet.

De tien geboden van God:

1. Gij zult geen afgoden vereren maar mij aanbidden en boven alles beminnen (heb je naaste lief zoals jezelf).
2. Gij zult de naam van de heer uw god niet zonder eerbied gebruiken (niet vloeken).
3. Wees gedachtig dat gij de dag des heren heiligt (we zijn allemaal Gods schepselen).
4. Eert uw vader en moeder.
5. Gij zult niet doden.
6. Gij zult geen onkuisheid doen.
7. Gij zult niet stelen.
8. Gij zult tegen uw naasten niet vals getuigen (of vals beschuldigen of liegen).
9. Gij zult geen onkuisheid begeren (zelfbevrediging)
10. Gij zult niet onrechtvaardig begeren wat uw naasten toebehoort (verbeter de wereld, begin bij jezelf).

Jezus riep aan het kruis: Vader vergeef het hun, zij weten niet wat ze doen. Jezus is om onze zonden gestorven aan het kruis. Vertrouw op God, oordeel niet dan zult ook bij niet geoordeeld worden. Bidt veel rozenhoedjes en laat wat ademt in vrede bestaan.

God loont het goede en straft het kwade.
God straft zijn kinderen voor hun bestwil.

Riekske Eichhorn

“Als je een paard iets leert met geschreeuw, zal het nooit luisteren naar je gefluister.”

Dagobert D. Runes

Aangeleverd door Dinie Cortenbach



Dit keer geen nieuwe uitgave, dit boek dat nog op de plank lag is uitgebracht in Januari 2020.

Herman Brusselmans (1957) is een markant persoon die met zijn lange sluike haar zijn bebrilde gezicht grotendeels bedekt. Hij heeft een indrukwekkend oeuvre van meer dan tachtig romans op zijn naam staan. Hij is een zeer belangrijk schrijver die zowel verguisd als verafgoed wordt. Een levende legende noemde Özcan Akyol de nu 62-jarige Gentse schrijver ooit in *de Volkskrant*.

Bloed spuwen naar de hematoloog is een uitzonderlijke roman waarin de karakters tot in de diepste kern van hun ziel ontleed worden. en wel op zo'n manier dat ze niet kunnen ontsnappen aan de intelligentie en de opmerkingsgave van de lezer. Het boek speelt zich af zowel op het platteland op een boeren erf, als in de stad met hun autochtonen en allochtonen, als in het ziekenhuis. In de roman wordt de werkelijkheid in verschillende facetten belicht, vaak schuilt er achter iedere waarheid wel een grap, hij ontregelt en ontwricht graag maar de waarheid wordt geenszins geweld aangedaan. 'Ik schrijf fictie, en tegelijk becommentarieer ik als schrijver die fictie. Dat doe ik al lang, maar in mijn recente boeken met steeds meer nadruk'. Hoogstens kunnen we op deze manier van Brusselmans verhalen leren welke normen en waarden we stilzwijgend allemaal met ons mee dragen, precies omdat hij ze stuk voor stuk onderuit schoffelt.

Samengesteld door Cor Vilé



Grutvaojers skrifje

Grutvaojers skrifje: Grootvaders schriftje, met spreekwoorden, rijmsels en gezegdes en andere markante uitspraken. Uit het Brabants vertaald:

De des kunde nog steeds gebruiken: deze kun je nog steeds gebruiken.

Over normen en waarden:

Als gevolg van het gedrag van kwaadaardige lieden moeten goed willenden het ontgelden het ontgelden: **De goei moete 't mi de kaoi besniete.**

Oude mensen voor de gek houden is niet moeilijk maar wel laf!!:

Ouw vrouwkes tege d're buik pisse en zegge dé 'tregent; dan bende 'ne grote jongen!!

Deze onbehouwen persoon vindt het normaal zich uit te drukken met grove agressie: Es hij z'ne moel ope trekt dan kunde 'r mi pérd en kaar in dréije of... **Hi hi 'ne moel es 'n péirdekot.**

Hij is een zeer heet gebakerd persoon: **Bé hum zit de stront kort ón 't hart.** Er zijn mensen die overal profijt van willen hebben: **Van één dochter kunde gin twee skonzoons kréijge.**

Er zijn altijd mensen die graag profiteren van anderen maar zelf niet de nodige actie willen ondernemen: **D'r zen altéd spreuwe die wel kerse wille ete mar gin beum wille plante.**

Het is gemakkelijk anoniem te roepen je individuele verantwoordelijkheid te nemen en in goede samenwerking uit te voeren: **'t is héndiger um mi de wol-ve te janke dan um mi nachtegale te zinge.**

Waar de kleine man wordt gepakt, blijven de groten buiten schot: **Kaod wor-re is mensewerk, kaod bléojve is duuvelsmerk.**

'n Rechtschapen iemand zal niet snel kwalijke zaken kunnen betichten: **D'r groeit gin kaoi haor op 'n goei bist.**

Mensen kunnen pijnlijk getroffen worden door roddels en achterklap: **Distels en doores prikke en doen zeer mar kaoi tonge nog veul meer.**

Soms zijn algemene belangen groter dan het persoonlijk belang: **Vur in man kunde de pressie nie stil laote stón.**

Aangeleverd door Joke Lentjes



Ter overweging

Waarom zou je in angst leven voor wat die ander over je denkt, of zou kunnen denken, je bent niet verantwoordelijk voor wat die ander van je denkt.

Het zijn niet de dingen op zich, maar het zijn je gedachten over de dingen waardoor je gevoelens worden bepaald, een uitspraak van Epictetus.

Op wat anderen denken heb je weinig invloed, en daarbij roept de ander vaak zomaar wat zonder er goed bij na te denken, eerlijk gezegd weet je ook maar al te goed dat je weleens dingen over een zegt die je ook niet zeker weet, of die je alleen maar van horen zeggen hebt. Wat anderen over je zeggen mag nooit het laatste woord hebben in wat je daarbij over jezelf denkt, dit is de scheidslijn tussen karakter en reputatie.

De vraag dient zich dan op wat je belangrijk vindt, wil je de persoon zijn die je zelf wilt zijn, die het karakter ontwikkelt of de persoon die kiest voor zijn reputatie. Die keuze maak jezelf, niemand anders, de waarde van je karakter of persoonlijkheid hangt in grote mate af van hoe je zelf in dit opzicht wilt zijn, niet hoe anderen willen dat je in dit opzicht zou zijn.

Omdat we mens zijn willen we weleens de dingen uit het oog verliezen die belangrijk zijn, en soms verlangen we naar iets waar we geen controle over hebben en zoeken we een uitdaging. Wanneer we er bewust van zijn dat we zelf de controle over onze gedachten hebben, dan is vrijheid in jezelf zijn een groot goed. Het is aan jou om uit te maken wat van die ander wel of niet past in de ontwikkeling van de mens die je wilt zijn zowel voor jezelf als de wereld waarin je leeft, wat de ander ook van je denkt.

Tekst Cor Vilé.

Interview

Interview met Ellen van der Zanden, ons nieuwe hoofd (teamleider) van het Odac in Helmond.

Vraag 1: Wat is jouw kijk op de gezondheidszorg en de psychiatrie?

Ik vind dat er meer aandacht voor de psychiatrie mag zijn binnen de gezondheidszorg. Ik heb het gevoel dat er nog een groot stigma heerst op de psychiatrie en dat vind ik jammer en onterecht. Ik vind de ontwikkeling naar ambulantisering goed. Ik geloof erin dat een cliënt het beste herstelt en functioneert in zijn of haar eigen omgeving.

Vraag 2: Wat vind jij van de herstelvisie?

Die vind ik heel goed. Ik geloof erin dat de cliënt centraal moet staan en hij of zij mee beslist over zijn of haar gezondheid en wat nodig is voor herstel.

Vraag 3: De ervaringsdeskundigen hebben een belangrijke rol gekregen. Ellen hoe denk jij daarover?

Dat vind ik heel goed. Zij kunnen vanuit een andere rol goed bij de cliënt aansluiten en daarvoor zijn zij van grote meerwaarde in de behandeling.

Twan Aarts.

De pioenroos

vanuit mijn ver verleden
mijn vader
gegrond in het heden

deze bloem van alle tijden
met mijn vaders aarde
verankerd in mijn tuin

van onschatbare waarde
altijd groeiend
's zomers bloeiend

P. Aardemaatje



NIEUWS VAN COMMUNICATIE EN DE RAAD VAN BESTUUR

door Ankie van Hezewijk

Vaccineren, doen!

We hopen dat veel mensen de vaccinatie nemen. Als veel mensen dat doen, wordt het veiliger voor iedereen en hopen we dat we over een tijdje beetje bij beetje terug kunnen naar ons leven voor corona. Houd je na de vaccinatie nog steeds aan de regels. We vragen je om anderhalve meter afstand te houden tot andere mensen en je handen vaak te wassen. Laat je testen als je verkouden bent, veel moet niezen of keelpijn hebt. Laat je ook testen als je andere klachten hebt die bij corona passen.

Kijk op www.ggzoostbrabant.nl/corona voor de nieuwste informatie rondom corona.

Digitale zelfhulp in vaste groepen

Doe je mee aan een van onze digitale zelfhulpgroepen op basis van WRAP-thema's?

WRAP herstelmethode

WRAP is een herstelmethode die je helpt om weer grip te krijgen op je leven (wellness action recovery plan). De begeleiders zijn ervaringsdeskundigen die zelf ervaring hebben met de WRAP-methode en dit toepassen in hun dagelijks leven. In een vaste groep van maximaal zes personen komen we wekelijks online bij elkaar om te werken aan thema's van WRAP. We doen dit in onze eigen virtuele vergaderruimte. Als je je aanmeldt krijg je informatie over hoe je dit kan gebruiken.

Van sleutelbegrippen naar actieplan

We starten elke bijeenkomst met een korte uitwisseling, daarna gaan we aan de slag:

We bespreken de sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Op basis van de sleutelbegrippen maken we een gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Daarna denken we na over een dagelijks onderhoudsplan.

We brengen als laatste samen triggers in kaart en kijken hoe je hierbij een actieplan kan maken.

Wat heb je nodig?

Om deel te kunnen nemen heb je in ieder geval een computer, laptop, tablet of smartphone nodig, met een stabiele internetverbinding.

Meedoen?

Je kunt je inschrijven door een mailtje te sturen naar: ervaringsdeskundigheid@ggzoostbrabant.nl. Schrijf je in als je hiermee aan de slag wilt gaan en je er tijd/ruimte voor hebt. Bij voldoende aanmeldingen starten we met een nieuwe groep.

We hopen je te zien in een van onze groepen!



Heb jij al een kijkje genomen op ons nieuwe platform 'Vallen en weer opstaan'?

Hier lees je inspirerende herstelverhalen. Je vindt er ook achtergrondverhalen waarin we innovaties in de zorg uitlichten en een blik werpen op verschillende behandelingen. Onze kijk-, lees- en luistertips wijzen je de weg naar interessante boeken, films, apps en podcasts.

Wil je zelf eens je verhaal delen? Neem contact op met de medewerkers van de afdeling communicatie:

communicatie@ggzoostbrabant.nl

Hoe blijf je mentaal gezond in Coronatijd?

Psychomotorisch Therapeut Joost van den Biggelaar denkt met je mee hoe je in deze tijd je mentale gezondheid goed kunt houden. Lees het artikel in de Link van januari 2021, te vinden op het platform.

HERSTELVERHALEN



'Ik ben toeschouwer en schrijver tegelijkertijd'



'Geluk heb je voor een deel zelf in de hand'

App helpt om te bepalen of je zorg nodig hebt

Moet ik naar de dokter.nl?

Soms is het lastig om in te schatten óf je direct zorg nodig hebt, óf dat het even kan wachten, óf dat je wellicht helemaal geen zorg nodig hebt. Via de app (verkrijgbaar in de App Store of Play Store) of website moetiknaardedokter.nl krijg je een betrouwbaar advies of je wel of niet een dokter moet bezoeken en hoe snel. Je checkt gemakkelijk, veilig en vlug, voordat je contact opneemt met de huisarts of spoedpost.

De app/

website moetiknaardedokter.nl is goedgekeurd door het Nederlandse Genootschap van huisartsen en heeft een keurmerk.



Welke zorg heb je nodig?

Uiteraard bel je bij een levensbedreigende situatie meteen 112. Als het spoedeisend is (hartklachten, een wond die gehecht moet worden of ander ernstig letsel), dan bel je meteen je huisarts. In de avonden, nacht en weekend bel je de huisartsenpost.

Weet je niet zeker of je direct zorg nodig hebt? Kijk dan eerst op de app of website www.moetiknaardedokter.nl advies.

In het Spoedzorgnetwerk Helmond - De Peel bun-

delen het Elkerliek Ziekenhuis, Huisartsenpost Oost-Brabant, Savant Zorg, De Zorgboog, [GGZ](https://www.ggzooibz.nl) Oost-Brabant, GGD BZO, CZ en de huisartsen in de regio hun krachten om (spoed) zorg toekomstbestendig te maken. De regionale campagne 'Moet ik naar de dokter.nl' is een gezamenlijk initiatief van het netwerk.

Ik wens iedereen

Ik wens iedereen
de rust en tijd
nu stil te staan
bij de schoonheid
die de dagelijkse natuur
ver weg of dichtbij
ons geeft.
Alles is de moeite waard
om ontdekt te worden
grote en kleine wondertjes.
Geniet, voel, kijk, ruik!
dat doe ik ook... elke dag.

Willemien van Rixtel

Love in the AIR!

Klinkt ook wel afgezaagd.
Zo vaak gehoord.
Met zo weinig resultaat.
Zo vaak afgewezen.
Zo vaak het geloof verloren.
Toch hoop ik dat het bestaat..

Paula Leenders





Geschilderd door Lennart van den Elsen 'Nachtcafé Amerika—foto Joel Meyerowitz '



*Tekening van
Lennart van den Elsen*

NIEUWS VAN DE CLIËNTENRAAD

Zorgverplaatsing Eegelshoeve Someren

Per april 2020 liep de huurovereenkomst met Land van Horne af. Dit gaf aanleiding om met elkaar in gesprek te gaan. Land van Horne heeft aangegeven de voorziening zelf te willen gebruiken om de cliënten van het Witven in te huisvesten. Afgesproken is dat GGZ Oost Brabant uiterlijk 31-12-2021 de voorziening heeft verlaten.

Als het gaat om het zoeken naar de meest passende en haalbare woonplek voor de cliënt, dan is toegezegd dat de zoektocht en plaatsing zullen plaatsvinden op basis van de zorgvraag én de wensen van de cliënt en diens naasten (voor zover deze overeenkomen). De individuele behoefte van de cliënt staat centraal en maatwerk wordt toegepast. In sommige situaties kan een tussenstap nodig zijn alvorens een definitieve optimale plaatsing bereikt kan worden. Toegezegd is dat dit altijd in onderling overleg gaat.

SAMEN THUIS

We voelden ons zo geborgen,
bijna 40 jaar samen, gedeeld onze zorgen.
Een warm thuis was ons houvast,
onze wereld nu wat een contrast.
Telkens weer die vraag,
is het een zware last die jij steeds draagt?
Ik geef het ruimtelijk toe,
soms ben ik ontzettend moe.
Vaak ben ik bang en heb verdriet,
maar soms heb ik ook momenten waarvan ik
geniet.
Genegenheid voert voor mij de boventoon,
want mijn man liefdevol verzorgen, is voor mij
heel gewoon!!!

Gerrie van der Rijt van Sinten

BOETIEK 'T LAANTJE

Het is begin jaren 90 geweest dat ik via Fien van Berlo hoorde dat er een kledingwinkeltje was op Huize Padua waar cliënten maar ook mensen van buiten de instelling mochten kopen en kleding inbrengen. Ik ben er zo als klant terechtgekomen en vond het daar zo gemoedelijk dat ik wel eens dacht dat zou ik ook best willen doen als vrijwilligersbaantje. Ik werd door Kitty in 2016 aangesproken met de vraag of dat niks voor mij was, ze moesten vanwege tekort aan personeel af en toe de deuren sluiten en dat zou toch zonde zijn. Zowel voor de opbrengst maar zeker voor de cliënten die het als een welkome afleiding ervaren om lekker even te shoppen. Het doel van de opbrengst sprak me ook heel erg aan, dat alles ook weer in een andere vorm bij de cliënten terug komt ! En sindsdien werk ik inmiddels al bijna vijf jaar met veel plezier in het boetiekje, en ik ervaar zoveel dankbaarheid van de klanten die je helpt maar ook van de instelling zelf, wij worden écht in de watten gelegd als vrijwilliger ! Op dit moment sta ik samen met Egna in de winkel en we doen het samen met veel plezier, want een glimlach en een leuke opmerking of grap naar de klanten toe word ook gewaardeerd en daar doen we het toch voor !



Foto: Doriet en Egna

Doriet Janssen- Munsters

Activiteiten Huize Padua

Kraanmeer in quarantaine tijd

Het coronavirus is een raar virus maar het zorgt ook voor een rare tijd. Als je als afdeling in quarantaine moet zitten dien je twee weken lang op de afdeling te verblijven. Maar afdeling Kraanmeer heeft dit goed gedaan. Wij hebben een paar dagen van leuke en fijne invallers mogen genieten die met ons leuke activiteiten uitvoerden zoals wandelen en ze zorgden voor dagbesteding. We hebben regelmatig een filmavond georganiseerd met lekkere hapjes en drankjes zoals popcorn en warme chocolademelk met slagroom. Elkaar hebben we ook goed bezig gehouden met verschillende spelletjes zoals rummikub en kaarten. De meeste bewoners hadden een boodschappen dienst op de afdeling, hier hebben we tijdelijk onze boodschappen gekocht. Ik als bewoner ben supertrots op de bewoners en begeleiding van afdeling Kraanmeer dat alles zo goed is verlopen in die twee weken.

Het stampotbuffet

Zoals elk jaar op carnavalsdinsdag en dit jaar ook op maandag was er een stampotbuffet. Je kon een keuze maken uit twee datums, maandag 15 of dinsdag 16 februari. Alleen was het dit jaar allemaal anders dan andere jaren, dit kwam door het coronavirus. Vrijetijd en welzijn heeft het stampotbuffet op alle afdelingen van Huize Padua gebracht. Iedere bewoner kreeg de keuze uit twee soorten stampot en vlees, boerenkoolstamp of wortelstamp met rookworst of een speklapje. Dit was erg lekker. Ik wil vrijetijd en welzijn bedanken voor het lekkere eten en de service.

Fred Peters

Hebben jullie het al gezien?!

Terwijl de natuur nog bij moet komen van de winter en de eerste krokussen voorzichtig uit de grond schieten is er iets anders dat het terrein van Huize Padua opvrolijkt.

‘Je bent goed zoals je bent’, en ‘Hou vol, het komt goed’, zomaar een greep uit de teksten die ineens zijn opgedoken.

Je kan er niet omheen; op een aantal bomen, op deuren en ramen, Huize Padua is versiert met gekleurde platen met opbeurende teksten!

De afzenders laten alleen hun initialen achter, “M&I” zo staat er te lezen.

Wie deze positieve boodschappers zijn is een raadsel maar het is een prachtig gezicht en het brengt een glimlach op onze gezichten...

Anoniem



Even sta ik stil

Even sta ik stil
Bij de vraag wat ik nu echt wil.
Soms wil ik helemaal niets
juist even alleen zijn
door de natuur op mijn fiets.

Maar als de eenzaamheid bij mij is
zorg ik dat ik me even opfris.
Zodat ik een goede vriend opzoeken kan
en ja dan...
Kan ik weer heel vrolijk zijn
aanwezigheid is ook fijn.

Juist de zoektocht naar de middenweg
voorkomt onnodige pech.
Ga je weg en zoek door
en je komt er hoor.

Willemien van Rixtel

Vlinders

Geen hek, geen raam
ik ben zo blij
Vlinders kriebelen
jij mag weer bij mij zijn
Het park, de wind
een traantje kwam er vrij
De bomen zingen
jij mag weer bij mij zijn
Jouw geur, o zo zoet
een bloem, een bij
Alles klopt zeker nog niet
maar anders
Jij mag weer bij mij zijn
Corona !

Gerrie van der Rijt-van Sinten



De droomboot

Ik heb gezwommen in allerlei waters
in beken, meren en rivieren
en zelfs naakt in de vijver van de burens
maar liever dan dat nam ik de boot
naar verre onbekende oorden.

Al te vaak is mij die boot afgehouden
door familie of die mij het leven wilde leren
heb de meest hoopvolle boten gemist
ben in de slinkse boot genomen
en zelfs mijn huwelijksbootje
voer in korte tijd op de klippen.

Maar nu, eindelijk na zoveel gestreste jaren
heb ik mijn eigen fijne bootje opgebouwd
uit de lijnen die voorheen gingen verloren;
in mijn droomboot vaar ik onweerstaanbaar
de vluchtweg die ik altijd heb willen gaan.

Ik houd mijn roer strak in de hand
in ben de kapitein op mijn eigen schip.

Ad van Schijndel

Ieder hun eigen taal

Leven en leven,
twee gelijke woorden
met ieder hun eigen verhaal
de een in 't klein,
de ander in 't groot
dat geldt voor ons allemaal.

Cor Vilé

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER



Thema "Lente" in de etalage Odac Helmond.



Geschilderd door Maartje Theunissen



Eva Van Lieshout Vilt project



*Geschilderd door
Nelly Sikteoeboen*



*Mozaïek Tissue box door
Shameran Norman*



**Rectificatie namen waren
verkeerd geschreven:**

*Mozaïek Romein van Bianca
Voncken en de uil van
Snjezana Plestina*

– Vrijheid Blijheid –

Op 5 mei start de Kunstroute van Ontdek Mill 2021. Het thema Vrijheid Blijheid is ook het thema wat voor vorig jaar al op de planning stond. Dit in het kader van 75 jaar vrijheid in Nederland. Maar zoals bekend kon net als heel veel andere activiteiten de Kunstroute toen niet doorgaan. Het thema Vrijheid Blijheid heeft door het coronavirus en alle bijbehorende maatregelen wellicht een nog andere dimensie en betekenis gekregen.

Daarom heeft de organiserende werkgroep besloten dit thema ook voor dit jaar aan de Kunstroute te verbinden. Normaal gesproken start de voorbereiding voor de Kunstroute met een gezamenlijke informatieve, inspirerende en vooral ook een gezellige avond met belangstellende kunstenaars.

Dat is op dit moment helaas nog niet mogelijk.



De officiële opening van de Kunstroute is op 5 mei bij Wijkaccommodatie de Wester aan de Havikstraat in Mill.

Tot eind september kan iedereen de route gratis wandelen, fietsen of met de auto volgen en zo weer tal van kunstwerken zien. Voor deze route van ruim 12 kilometer zal t.z.t. ook weer een gedrukte route beschikbaar zijn waarop ook meer informatie te vinden is over de kunstenaars en kunstwerken. Ook zijn er diverse rustposten in de route opgenomen waar men kan genieten van een hapje en drankje.



ONTDEKMILL.NL
Het ontdekken waard!

Carnaval op Huize Padua in Coronatijd

Het jaarlijkse carnavalsfeest waarbij Huize Padua wordt omgetoverd tot Kluisklepelrijk was helaas dit jaar niet mogelijk. Wij als afdeling Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk wilden carnaval niet onopgemerkt voorbij laten gaan en hebben een alternatief programma aangeboden.

Op donderdag 4 februari zijn er tasjes rondgebracht met de nodige versiering, om de afdeling op te pimpen en wat lekkers, prinsenkoeken en spekkies! De opdracht hierbij was om een foto van de versiering in te sturen waarvoor een prijs is te winnen.

Inmiddels weten wij dat Springelbeek 3 de prijs heeft gewonnen. Wat waren ze blij toen ze hoorden dat hun deze prijs voor de afdeling in de wacht hebben gesleept. Voor de gehele afdeling betekent dit gezamenlijk met elkaar pizza eten!

Winnende foto:



De volgende opdracht was een carnavalsquiz. Ook deze is met wat lekkers op iedere afdeling bezorgd. De quiz kon per afdeling of individueel worden ingeleverd. Hier is door velen gehoor aan gegeven. Maar liefst 30 vragenformulieren zijn ingevuld. De eerste prijs is door afdeling Eikenheuvel 5/6 met maar liefst 41 juiste antwoorden behaald. De gehele afdeling werd voorzien van overheerlijke tompoezen.

Foto's: tompoezen en de individuele prijzen



De eerste individuele prijs is door C. Schoppema gewonnen.

De tweede prijs is door C. Claassen en de derde prijs door S. Bouwsema.

De prijzen, 1 kortingsbon voor een uitstapje en celebrations zijn bij de gelukkigen overhandigd. Alle winnaars proficiat met het behalen van de prijs!

Team Vrije Tijd wil alle afdelingen en een ieder bedanken



voor jullie inzet en geweldige fotobijdrage. Zoals ook bij deze wedstrijd, kan er maar 1 de winnaar zijn!

Op maandag- en dinsdagmiddag kwam de cateraar bij diverse afdelingen langs om het traditionele stampottenbuffet uit te reiken. Met één medewerker van Vrije Tijd werd het bestelde en lekkere eten bezorgd. We hopen dat het lekker was en jullie een gezellig etentje met elkaar hadden.

Carnaval 2021 is onlangs corona toch geslaagd, maar hopelijk volgend jaar weer als vanouds!

Namens Team Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk

LEESRUBRIEK

Titel: De dochter van de nazi.

Schrijfster: Louise Fein

London-Uitgeverij Head of Zeus 2019

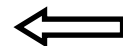
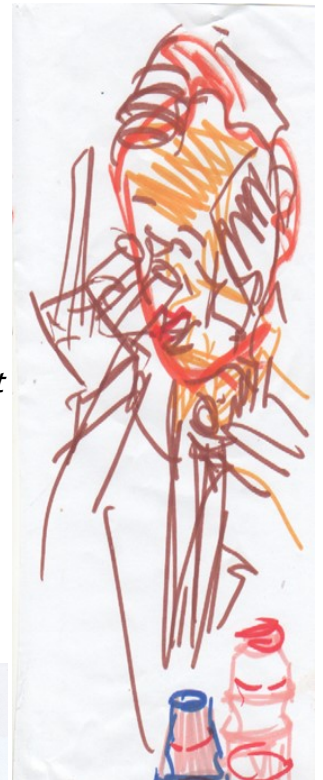
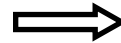
Isbn nummer: 9789401611916

Het is geen standaardboek over de oorlog. Een waargebeurd verhaal familie verhaal. Dat is misschien de reden waarom er zoveel wordt geschreven maar niet wordt verteld. 'De dochter van de nazi' is het verhaal van een verboden liefde, dat zich afspeelt in Berlijn en London. Het gaat over een liefde van Hettie, wiens vader een hoge positie heeft bij de SS, en haar jeugdvriend Walter. Op 16^e jarige leeftijd raakt ze zwanger van hem in de tijd dat Hitler wordt aanbeden. Haar vader komt erachter en wil haar verbannen, Hettie chanteert hem met het feit dat hij er een buitenechtelijk gezin erop nahoudt. Haar beste vriendin bekent toch geen beste vriendin te zijn maar vriendschap sloot om bij haar vader in de gunst te komen. Ze kan niemand meer vertrouwen en niemand lijkt meer wie ze dacht dat ze waren. Haar broer, haar maatje van jongs af aan, verradt met dezelfde haar beste vriendin. En hoe diep is de liefde van Walter dat hij met Anna gaat trouwen en haar zwanger in Berlijn achterlaat? Ze wordt gered door Thomas, die wel met haar wil trouwen tegen Hetties zin in. Als enige redding van haar vader stemt ze in met het huwelijk. Maar dan komt Thomas met de voorwaarde dat het kind op een of andere manier weggedaan wordt, zoals hij dat noemt. 'Haar beste vriendin', zorgt ervoor dat de baby op kindertransport naar London naar Walter wordt gebracht waar het opgroeit bij Walter en Anna. Pas vele jaren later ziet Hettie haar zoon weer terug.

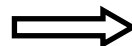
Maar zeker de moeite waard om te lezen. Het is ook heel leerzaam Als lezer krijg je een duidelijk beeld hoe de Duitsers zelf werden gedwongen in het keurslijf van Hitler mee te lopen en leerden hoe ze 'de joden' als vuil moesten behandelen.

Een verhaal dat veel vragen oproept en dat lang blijft hangen.

Er wordt in het boek veel geschreven over het doen experimenten om het zuivere Ararische ras 'te kweken'. Hier de professor met een microscoop.

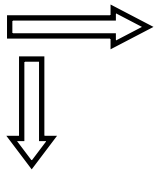


Walter is een lieve en bescheiden jongeman. Is Walter echt verliefd?



Doet hij alsof? Of voelt hij ook berouw en spijt over zijn vlucht naar London?





De wanhoop van Hettie



Paula Leenders

Ave Maria

Op 18 december 1971 stond ik voor het altaar met Bob McNab. Iemand, lid van het Tilburgs Mannenkoor, had ons gevraagd of hij het Ave Maria mocht komen zingen. Hij zong het terwijl ik met de trouwkaars voor Maria stond. Jaren terug hoorde ik dat het Ave Maria het meest gezongen lied was. Op 3 april 2014 was Bob plotseling dood. Er is voor mij nooit meer een ander geweest. Voor ik ga slapen bid ik een goei weesgegroetje.

Oma (Wilma) Emonds

De Apotheker

De apotheker geeft mij
mijn wekelijkse proviand,
een doos medicijnen voor mijn
binnen- en buitenkant:
Een pilletje met strijdlust en
een drankje met wat moed
een middel tegen zwakte
voor wat stilte in mijn bloed
een zalfje voor het litteken
van die keer dat ik viel
wat kalmerende kruiden
voor de scheuren in mijn ziel
een injectie met de wilskracht die
ik eerder had gewild
een tabletje dat de honger in mijn
hart lichtelijk stilt
vitaminen voor het vechten
tegen wat mij heeft geraakt
een pleister voor de wonden
die ik zelf heb gemaakt.
Met een hechting in mijn wezen
en een brandblaar op mijn brein
keer ik terug naar mijn wereldje
waar ik nu mezelf kan zijn.

Joke Lentjes



Efkes is altijd later dan gedacht,
en uiteindelijk heeft het je niet veel
verder gebracht.

Cor Vilé

Rubriek: Tradities en symbolen deel 1

Wat is een symbool?

Elk mens heeft herinneringen, zoals bijvoorbeeld de herinnering aan opa of oma, vader, moeder, kinderen, enz. Een mens heeft idealen en verlangens. Herinneringen kunnen vervagen, idealen kunnen afbrokkelen, verlangens on vervuld blijven. We kunnen er wel deel van uitmaken, maar we zijn het niet helemaal. Zo hebben gelovige mensen een Godsbesef. Een God die groter is dan een mens en nooit helemaal te (bevatten) is.

Ook de begrippen als Liefde, Trouw, Eeuwigheid, Geluk, enz. Wij hebben een vermoeden van iets dat groter is dan wij mensen kunnen realiseren. Ze maken deel uit van ons leven, maar ze vallen niet samen met ons leven. Daarvoor zijn die begrippen, die werkelijkheden, te groots. Een stoel van opa of oma, een voetbalvaantje, Mariabeeldje of Kruisbeeld. Een trouwring verwijst naar een huwelijk en huwelijksrouw. Die zijn niet elke dag en uur hevig en groots aanwezig. Het is een verlangen, het is zelfs een wijze van leven waar twee mensen voor hebben gekozen. De trouwring garandeert de liefde en trouw niet, maar helpt hen eraan te herinneren en verwoordt hun verlangen naar verdieping.

Een symbool legt dus een relatie tussen de dagelijkse werkelijkheid van de mens en die grotere werkelijkheid. Een symbool is dus niet op de eerste plaats een sieraad, maar een gebruiksvoorwerp. Het verwijst, het helpt je herinneren, het kan zorgen voor een gevoel van verbondenheid, het brengt het grote en soms onbereikbare dichterbij. Voor buitenstaanders is dat niet altijd te begrijpen, omdat ze die opa of oma niet gekend hebben, geen voetbalfan zijn of niet geloven. Het heeft een toegevoegde waarde die niet in geld is uit te drukken, want zonder dat voorwerp kan die grotere werkelijkheid, die herinnering, dat ideaal vervagen of onbereikbaar worden.

Een van die symbolen is bv de **PAASKAARS**.

De Paaskaars:

Een dikke, versierde kaars die tijdens de Paasviering wordt ontstoken. Symbool van het licht als overwinning op de duisternis van de dood.

Jezus Christus is dat licht, omdat Hij door de dood is heen gekomen. Daarom wordt het licht van de Paaskaars midden in de gelovige gemeenschap geplaatst, omdat christenen zich niet willen neerleggen bij de doem van de dood, maar geloven, dat licht en liefde sterker zijn dan de afbraak, geweld en alles wat de dood in ons dagelijks leven aanricht. De Paaskaars is versierd met diverse symbolen. In ieder geval staat er een kruis op met daarin vijf wierookkorrels (vijf wonden van Christus), de letters Alpha en Omega (begin en einde) en een jaartal. Daarnaast kan de kaars versierd zijn met afbeeldingen van bijvoorbeeld een lam. Een vis, een feniks of een pauw. De Paaskaars brandt in ieder geval van Pasen tot Hemelvaart. Bij vieringen zoals de doop wordt de doopkaars ontstoken aan de Paaskaars, bij het huwelijk aan de huwelijkskaars en bij het Vormsel. De versieringen zijn prachtig en in vele soorten verkrijgbaar: Versiering C heeft mijn voorkeur de wereld in handen gedragen. Daar heeft iedereen wel behoefte aan in dit jaar 2021.



Versiering A (wasreliëf met drukwerk):

Emmaüsgangers, Kruis, Alpha-Omega en jaarband.

Het verhaal van de Emmaüsgangers (Lukas 24 : 11 - 35) vindt plaats in de tijd die onmiddellijk volgde na de opstanding van Christus. Twee volgelingen van Hem zijn onderweg naar het dorp Emmaüs. Christus voegde zich bij hen, maar zij herkenden hem niet. In Emmaüs aangekomen nodigden ze hem uit voor de maaltijd, in een herberg. Pas toen Christus het brood ging breken als bij het laatste avondmaal, herkenden zij hem. Hij verdween spoorloos.

Een prachtig ontwerp voor Pasen, het feest van de opstanding.

Versiering B (wasreliëf met drukwerk):

De Levensboom, PX, Alpha-Omega en jaarband.

De Levensboom heeft in de Bijbel meerdere symbolische functies.

De christelijke Openbaring van Johannes noemt "een nieuwe hemel en een nieuwe aarde", een heilige stad Jeruzalem die vanuit de hemel neerdaalt. In het midden van de stad stond een levensboom. In Bijbelboek Spreuken staat de boom symbool voor Wijsheid.

Versiering C (wasreliëf):

Beschermde Aarde, Kruis, Alpha-Omega en jaarband.

Deze versiering staat symbool voor de bescherming van God voor onze aarde, welke we momenteel zo enorm nodig hebben met de Coronapandemie. Het is het verlangen van iedereen dat Gods handen de Wereld zal behoeden voor alle gevaren die nu zo dichtbij zijn gekomen, maar ook het vertrouwen dat Hij ons weer zal leiden naar betere tijden zoals beschreven.

Versiering D (wasreliëf):

Vissen en Druiven, Kruis, Alpha-Omega en jaarband.

In Psalm 138:8. Prachtig realistisch reliëf verwijzend naar o.a. de vijf broden en de twee vissen (Mt. 14: 15-17). Jezus keek naar de hemel en dankte God. Hij brak de broden in stukken en gaf

deze aan zijn leerlingen. En zij gaven ze weer aan de mensen. Iedereen kon zoveel eten als hij wilde. Er bleef zelfs nog over: twaalf manden vol.

Maar ook Prediker 9:7 zegt: Geniet van het leven! Geniet van het brood dat je eet en van de wijn die je drinkt. Dat is wat God graag ziet.

Volgende keer weer een ander symbool.

Aangeleverd door Joke Lentjes

VROEGER IS VERLEDEN TIJD

Vroeger is verleden tijd.

Maar voor mij voelt het zo herkenbaar aan.

Van nu raakt hij alles kwijt.

Daarom zou ik zo graag naar vroeger gaan.

Toen we nog met guldens betaalden.

Een wasje deden met de hand.

We melk in flessen haalden.

Onze vrije tijd met elkaar deelden.

Wat zou ik die tijd graag weer beleven.

Een dagje terug naar die vroegere jaren.

Ik zou er zoveel voor willen geven.

Om deze momenten voor altijd te beleven.

Maar vroeger komt niet meer terug.

Vroeger is verleden tijd.

Maar wat zou ik graag terug willen gaan.

Zeker, deze herinneringen bewaar ik voor altijd.

Want die zullen voor altijd in mijn gedachten gegrift blijven staan.

Gerrie van der Rijt van Sinten



Hilarisch



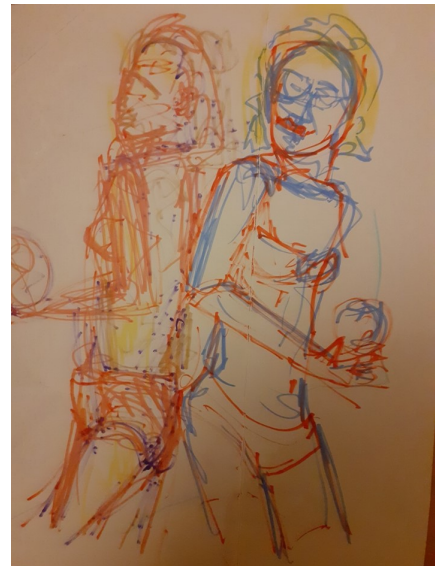
Jaren geleden, ik denk inmiddels misschien wel 35 jaar geleden, was ik met mijn moeder aan het winkelen. Zij was altijd heel modern gekleed en daarom had ze een paar hippe roze gymschoenen aan. Onder elkaar spraken wij vaak met gekke stemmetjes. Zo waren we samen in een schoenenwinkel aan het rondneuzen. Ik aan de ene kant van de winkel en mijn moeder in een ander gangpad. Op een gegeven moment ziet mijn moeder in het rek haar hippe roze gymschoenen staan. Ze loopt naar mij toen, althans ze denkt dat ik het ben, en zegt met een gek stemmetje: heb jij mijn roze gymschoenen al gezien? Het meisje waar ze tegen praat draait zich om en kijkt naar haar zo van wat ben jij voor een rare vrouw. Met een rood hoofd komt mijn moeder naar mij toe gelopen en ze vertelde wat er zojuist was voorgevallen. Wij allebei helemaal in een deuk van het lachen. Dit voorval ga ik nooit meer vergeten en zodra we samen op pad zijn en roze gymschoenen zien spreken we weer met dat rare stemmetje; heb je die roze gymschoenen al gezien?

E.

DANS!

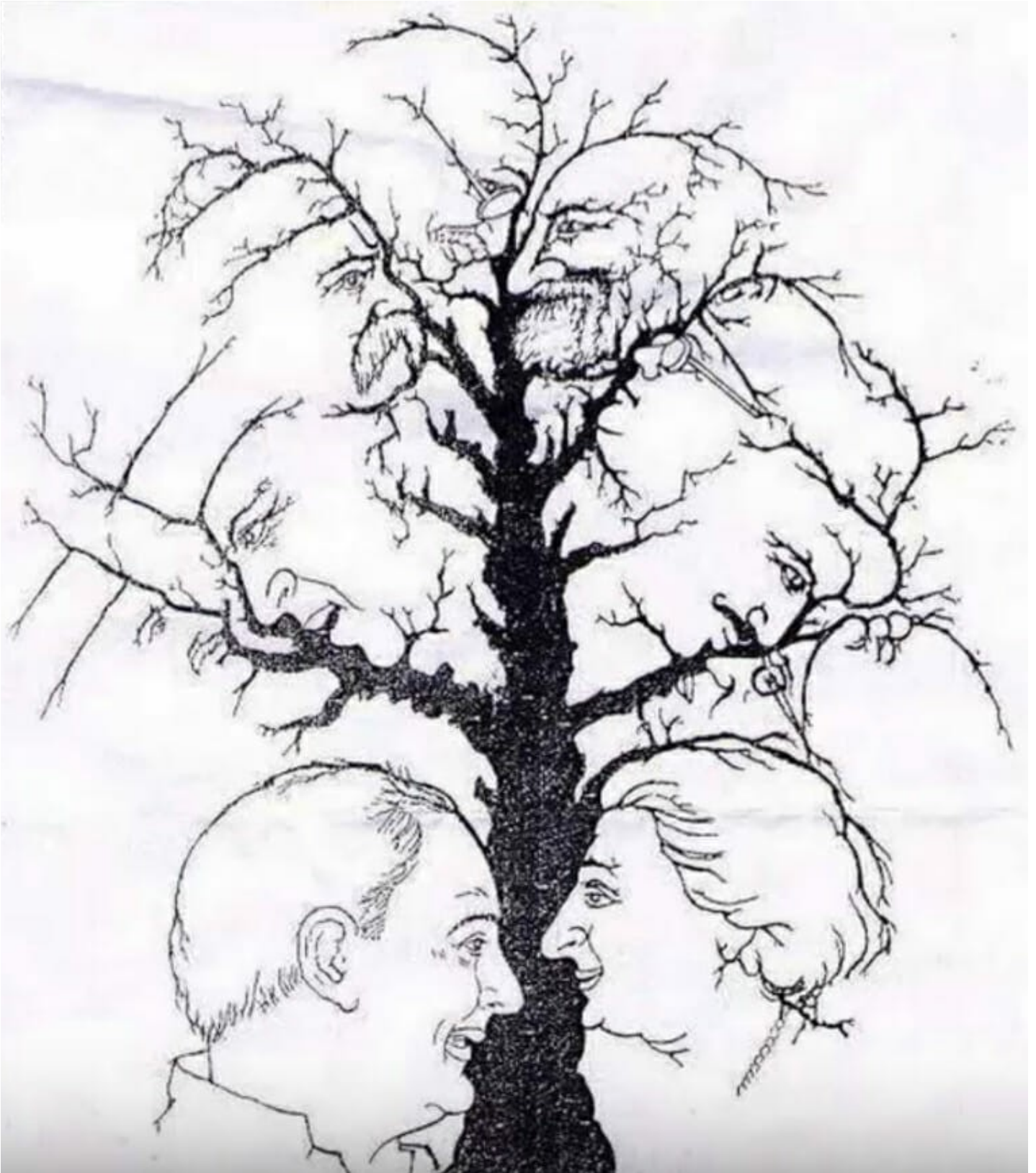
Hou van jezelf,
dat moet!
Wil je de Anorexia overwinnen?
Met jezelf in de knoop.
Hou van Jezelf!
DAT moet.
Anders doet de Anorexia het voor jou
DUS DANS, DANS, DANS
Alsof je leven ervan afhangt.
p.s.: UIT LIEFDE DUS!
(niet uit bewegingsdrang)

Paula Leenders



*Foto gemaakt door Cor Vilé
tijdens een wandeling in het
vestingstadje Buren (ligt in de
buurt van Tiel)*

ZOEK DE GEZICHTEN IN DE BOOM



Aangeleverd door Joke Lentjes

Sudoku puzzel

	4				2		1	9
			3	5	1		8	6
3	1			9	4	7		
	9	4						7
2						8	9	
		9	5	2			4	1
4	2		1	6	9			
1	6		8				7	

3		1	7		8	4		
7			6			9		
	5		2			8	7	
		6		8	9	1	5	
5	4		1	3			8	2
		7		6	2			
		5		4		2		8
	2				1		4	
4	9		3			7		

Voorjaar

Het frisse groen op jonge twijgen
een tedere tak met bloesemknop
De natuur spreekt en zal niet zwijgen
de lente volgt de winter op.

Pasen schenkt ons weer nieuw leven
het oude is voorbij gegaan.
Een licht wordt ons gegeven
om in het donker op te staan.

Pasen opent dichte deuren
een voorportaal is ons bereid
Een leven vol van lentekleuren
een vleugje van de eeuwigheid.

Ellie Mans-Los
Aangeleverd door Willemien

Heldere zonnestralen

zoveel heldere
zonnestralen
vanmorgen
vroeg door mijn
keukenraam.

ik heb er een paar
bewaard, netjes met
een strik gebundeld
voorzichtig opgeborgen

voor later op een
donkere dag
daarvoor heb ik
ze bewaard

Joke Lentjes



Woordzoeker

B	G	A	R	T	I	E	S	T	E	N	E	E	N	N
F	E	S	T	I	V	A	L	S	I	I	F	E	R	M
N	I	V	E	T	V	A	N	E	T	E	T	E	U	A
E	J	R	R	E	V	R	M	A	E	I	T	Z	N	M
T	H	I	I	I	J	F	R	S	E	P	I	A	N	B
I	E	J	H	E	J	C	T	T	O	E	T	I	E	A
E	R	H	D	I	O	D	I	K	K	I	N	C	D	S
T	D	E	V	M	A	V	I	E	O	N	E	O	E	S
I	E	I	E	G	I	L	V	N	I	E	R	M	R	A
V	N	D	R	T	E	D	A	E	G	Z	E	I	L	D
I	K	E	C	H	S	A	A	M	E	S	I	T	A	E
T	I	A	N	V	L	A	G	G	E	N	V	E	N	U
S	N	G	N	I	D	J	I	R	V	E	B	U	D	R
E	G	I	V	O	L	K	S	F	E	E	S	T	U	S
F	M	E	N	S	E	N	R	E	C	H	T	E	N	R

ACTIVITEITEN

AMBASSADEURS

ARTIESTEN

BEVRIJDING

BEVRIJDINGSVUUR

COMITE

DEMOCRATIE

FEESTDAG

FESTIVALS

FESTIVITEITEN

HELIKOPTER

HERDENKING

MENSENRECHTEN

MUZIEK

NATIONAAL

NEDERLAND

VIEREN

VIJFMEI

VLAGGEN

VOLKSFEEST

VRIJHEID

KREET VAN DE MAAND

Jij bent bijzonder, jij bent speciaal
zoals alleen jij kunt zijn met je eigen verhaal.

Onbekend



INFO

Cliëntenraad: Postbus 3, 5427 ZG Boekel
Intern postvak 01.034 e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl 0492-846366
of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 06-23696898 of Miriam Derksen 06-41628896

Familieraad:

e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel Karin Smits 06-12709361

Familievertrouwenspersoon

Chris de Haas e-mail: c.dehaas@lsfvp.nl of bel naar 06-53242920

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. 0900 444 8888 (10 eurocent per minuut)
www.pvp.nl

