

Oktober 2021

De Horizon

Magazine voor en door cliënten van GGZ Oost Brabant



4 jaargetijdenboom—schilderij van Jolanda Peters

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 **15 november 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



Voorwoord

Water, water en nog eens water

Half juli werden we opgeschrikt door het noodweer in België, Duitsland en Limburg. Verschrikkelijk om te zien dat verwoestende natuurgeweld met grote overstromingen die een onvoorstelbare grote schade achterliet. Een week later opnieuw noodweer, nu in Noord Italië ook met veel overstromingen en schade zoals bij ons.

Het zal je maar overkomen denk je dan.

Na enkele dagen zakt het water naar zijn oude niveau, maar die mensen hebben nog heel lang last van hun natte huizen en alles wat het met zich meebrengt voordat alles weer is hersteld..

In Nederland hadden we gelukkig geen slachtoffers, in onze buurlanden wel, families die na het natuurgeweld nog eens extra ontwricht zijn door het verlies van hun dierbaren.

Terugkijkend was het een bewogen zomer. Peter R. de Vries die wordt neergeschoten en later aan de gevolgen overleed, een 27 jarige jongen uit Nederland die met vrienden op vakantie was in Spanje en daar werd doodgetrapt, een 14 jarig meisje dat in elkaar geslagen werd omdat ze voor zich zelf opkwam, een 15 jarige leeftijdsgenoot die wordt doodgestoken door een kind van dezelfde leeftijd. Het raakt mij als ik daar op terug kijk.

Onlangs zag ik op t.v. de serie Down the road. Presentator Dieter Coppens gaat op vakantie met een groep van 6 mensen met het syndroom van down. Zij maken een uitdagende reis door Spanje en Marokko. Een reis die inhoudt dat de deelnemers worden uitgedaagd om hun grenzen te verleggen en dingen te doen die ze eigenlijk niet durven. Dat doen ze en ze overwinnen ook nog hun eigen angsten en onzekerheid.

Als ik deze serie kijk wordt ik helemaal warm van binnen als ik zie hoe liefdevol en respectvol zij met elkaar omgaan. Zo kan het dus ook.

In de Horizon dit keer het laatste deel van afstand tot de arbeidsmarkt. Dit artikel wekt aan de ene kant frustratie op over de bureaucratie in Nederland en aan de andere kant grote bewondering voor een werkgever die achter 'zijn jongens' staat die bij hem in de wasstraat werken.

Een artikel over facebook en wat voor berichten er over en weer gaan als er slechts een simpele hulpvraag wordt gesteld. Hieruit blijkt maar weer eens dat je mensen hebt in alle soorten en maten.

Kortom, we zijn er weer in geslaagd een Horizon te maken met een brede diversiteit, het is fijn om te merken dat er steeds meer schrijvers de weg weten te vinden naar de redactie van de Horizon.

Wij zijn er blij mee, en nu op naar de kleurenpracht van de herfst.

Bea van Leuken, eindredacteur



INHOUD

Voorwoord	3	Grutvoaiers skrifje 4	35
Inhoud	4	Tradities en symbolen deel 4	36
Herfst	5	Crisiskaart of hulpkaart	38
Dichter des GGZ's	5	Je denkt misschien	38
Dementie	5	Genieten en een duurzame begrafenis	39
Ter overweging	5	Herfstmijmering	39
Interview met Bertina van Oirschot	6	Hoe heeft u de zomer doorgebracht	39
Jij bent 'm	8	Een wandeling door de tijd	40
Beeldende kunst	9	Puzzelpagina	40
Wijsheid	9	Reisverslag Zandvoort	41
De echte vent	9	De heer is mijn herder	41
Ontmoetingen 23	10	Bloemen	41
Als een bloem	11	Woordzoeker	42
Afstand tot de arbeidsmarkt deel 3	12	Kleurplaat	43
Facebook	15	Kreet van de maand	44
Koken met Ine	16		
Scenes uit ons lot	18		
Wij sturen een duif naar de hemel	19		
Fragment uit mijn leven	19		
Een leven lang	19		
Duizend gezichten	19		
Creatief	20		
Reactie op rubriek Creatief	20		
Oplossing puzzel wat klopt niet	21		
Nieuws communicatie en RvB	22		
Kunst	24		
Zeg 't maar	24		
Laat je pannen...	24		
Wijs is hij	24		
Nieuws van de cliënten/familieraad	25		
Leesrubriek	26		
Ik zit op een bankje	26		
Mijmeren	26		
Activiteitenkalender Huize Padua	27		
Ontmoeting	27		
Ik hou van jou	27		
Tijd	27		
Filosofie deel 1	28		
De tuin was leeg	29		
Kunst ODAC Claraklooster	30		
Boekbespreking	34		
Herfst	34		



Herfst

Langzaam verandert de natuur
in een palet
vol mooie kleuren
rood, geel en bruin.

De bladeren vallen van de bomen
het zal niet lang meer duren
en dan hebben zij een kale kruin.

Buiten is het guur en koud.
hier binnen is het lekker warm,
bij een vuur van knappend hout.

Regen en wind slaan tegen de ruiten,
ik ben blij dat ik hier binnen ben,
en niet daarbuiten.

Samen aan tafel, met zachte muziek
een boek met een warme drank.
Dat is heerlijk leven.
en zo vergeet je deze koude herfst dag even.

Gerrie van der Rijt-van Sinten

Dementie

Aarzelend kijkt ze naar buiten
Er staat iemand, ze lacht
Ze lacht en zij lacht terug

Woorden zijn overbodig
Gedachten schuiven heen en weer
Intens en kwetsbaar
Haar gevoelens en haar gevoelens
ze blijken dezelfde
Nooit hadden ze dit geweten
Zo plotseling elkaar gevonden

Toch in die ene seconde van aarzeling
vervaagt het beeld
Maar het raam was geen raam
Het is haar spiegel.

Joke Lentjes



Gedicht

*door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's*

Al zouden ze
mijn eigendoen
allemaal stelen
toch blijf ik lachen van geluk
als jij maar
bij me blijft



Ter overweging

Berusting gaat over erkennen dat je iets verve-
lends is overkomen, om niet te verdrinken in de
gevoelens die het met zich mee brengt. Vaak
gaat het anders dan je had verwacht, of zoals
je het zo graag had gewild.
Om daarin te kunnen berusten vraagt om een
moedige stap, een stap die een weg opent naar
een nieuw perspectief en nieuwe mogelijkhe-
den.

Tekst Cor Vilé

INTERVIEW MET

Bertina is een vrouw die op dit moment weer midden in het leven staat nadat ze het nodige privé heeft meegemaakt. Haar dochter Birgitt is vorig jaar aan leukemie overleden en Bertina's vader onlangs aan een hartstilstand. Dus een heftige tijd achter de rug. Haar dochter kreeg vanwege haar verstandelijke beperking altijd alle aandacht en nu heeft Bertina weer tijd voor zichzelf. Ze geeft aan dat haar dochter het ook niet anders zou willen, die was altijd zo vrolijk en blij. Voor Bertina is dit een hele verandering. Naast haar dochter heeft Bertina ook een zoon Rens van 23 jaar.



Gelukkig heeft Bertina ondanks haar drukke leven heeft ook hobby's. Ze zingt bij een popkoor, sport graag en doet dan aan keepfit, volleybal, fietsen en wandelen.

Haar lievelingsplek is Tenerife. Daar heeft ze warme herinneringen aan en omdat ze hier altijd met haar dochter naartoe gingen voelt dit als

met haar dochter naartoe gingen voelt dit als een tweede thuis.

Als ik vraag naar haar 35 jarige carrière bij GGZ Oost Brabant zegt Bertina dat de plaatjes op het juiste moment pasten.

In 1986 is Bertina als administratief medewerkster begonnen bij personeelszaken. In 1988 deed ze ook administratief werk voor de vrijwilligers onder leiding van Ton Krols. In het personeelsblad Ad Acquis zocht Ton, toen hoofd activiteitenbegeleiding voor 20 uur administratieve ondersteuning.

De reden voor verandering van baan was voor Bertina dat cliënten haar vaak aanspraken en zo kreeg ze interesse voor de cliënten. Toen beseftte ze meteen dat ze niet altijd achter een bureau wilde werken voor maar met cliënten.

Ze ging in gesprek met Ton dat ze graag ervaring wilde opdoen in het werk met cliënten. Toen zei Ton tegen Bertina dan ga je 20 uur als secretaresse bij mij aan de slag en 20 uur bij dienst ontspanning. Dat was destijds bij de kopstoot in Coudewater. Zo gezegd zo gedaan.

Soms ging er een biljartbal door de tv of een asbak rakelings langs haar hoofd maar dat nam het werkplezier bij dienst ontspanning niet weg.

In 1992 stelde Mariet Jaspers voor dat Bertina een beroepsopleiding moest gaan doen omdat ze het werk in de vingers had. Van 1992 tot 1995 opleiding heeft ze de deeltijdopleiding activiteitenbegeleider gevolgd. Deze opleiding werd vergoed door GGZ Oost Brabant. Door haar andere werk als secretaresse kon Bertina zelf een stageplek uitkiezen. Als laatste stageplek werkte zij bij Wil van Meurs op de Mijlpaal. Dit vond ze het erg leuk, dit was een industriële afdeling in Coudewater die voor bedrijven werkte. Bertina haalde bedrijven binnen als werk voor cliënten. Dit is het huidige maatschappelijk ondernemen.

BERTINA VAN OIRSCHOT

Na het behalen van haar diploma ging zij op afdeling de Vleugel werken. Toen een collega van haar naar Denemarken ging emigreren kon Bertina fulltime als activiteitenbegeleider aan de slag.

In 1997 werd zoon Rens geboren en is Bertina 24 uur gaan werken als activiteitenbegeleider. In 2004 kwam er nog een dochter bij. Het gezin was toen compleet.

In 2005 werd Bertina samen met Maria van Schaijk en Tonny de Bie gevraagd om het dagactiviteitencentrum in Coudwater, het DAC op te zetten in gebouw veldzicht. Binnen DAC hield Bertina zich met name bezig met muzikale activiteiten naast de grote activiteiten die werden georganiseerd.

In 2009 vroeg Ineke de Vries, teamleider of Bertina een HBO CMV (cultureel maatschappelijke vorming) opleiding wilde gaan doen. Iedere vrijdag 3 jaar lang ging zij een dag in de week naar de HAN in Nijmegen. In 2011 kwam het verzoek van Richard Geneuglijk om ggz breed te gaan werken. In eerste instantie had Bertina haar twijfels maar in de groei van de opleiding zag zij dit als een goede match. Naast het werken op de hoofdlocaties zaten Theo Rovers en Bertina bij de stadshobbywerkplaats in Veghel om ervaring op nevenlocaties op te doen en met elkaar de werkzaamheden af te stemmen. Daar kregen ze ook meteen input van cliënten wat die belangrijk vonden. In die tijd zijn Theo en Bertina de hele ggz rond geweest om kennis te maken. In 2011 vierde Bertina haar 25 jarig jubileum in Coudewater. In 2012 slaagde zij voor haar opleiding en had ze met Maria, coördinator vrijwilligers op Veldzicht bij DAC ook een kantoor.

Daarnaast heeft Bertina veel stagiaires begeleidt binnen vrije tijd en welzijn. Ook heeft ze veel bedrijven binnen gehaald voor het maat-

schappelijk ondernemen en dat doet ze nog steeds heel graag.

Er zijn veel mooie dingen voor de cliënten gedaan via de beursvloer (maatschappelijk ondernemen). Een paar voorbeelden: inrichten nieuwe snoezelruimte, uitstapje naar het Koning Willem 1 college, bezoek van de Van Lanschot bank en varen op de Binnendieze in Den Bosch. Ook mochten ze een keer met cliënten naar de Rabobank in Rosmalen om te leren pinnen en ook een kijkje nemen in de kluis.

Door de combinatie van werken in Huize Padua en Coudewater moest Bertina veel op en neer pendelen. Toen in 2018 Coudewater op hield te bestaan is Bertina 20 uur bij vrije tijd in Huize Padua gaan werken.

Nu bestaat het team vrije tijd en vrijwilligerswerk uit : Jet Croijmans, Ans van de Hoven, Theo Rovers, Bertina van Oirschot en Anita Hendriks.

Fijn als je zo lang ergens werkt dat je collega's je kennen en dat dit zoveel steun in haar privé-situatie heeft gegeven en kracht om door te gaan. En nu op naar het 40 jarige jubileum.

Een positieve verandering is dat door de jaren heen vrije tijd belangrijk is geworden. Altijd moest het team knokken voor de positie en de fte's. Nu valt het stukje vrije tijd onder de behandeling.

Zowel de activiteitenbegeleiding als afdeling vrije tijd en vrijwilligerswerk heeft zelf inkomsten bronnen. Zo hebben ze inkomsten uit het spelmateriaalverhuur en Boetiek 't Laantje. Daardoor kunnen cliënten voor een klein bedrag meedoen aan een activiteit. Er zijn veel vrijwilligers waar ze een beroep op kunnen doen.

Vanuit Vrije Tijd is er ook jaren meegedaan aan NL doet. Hier hebben ze ook contacten met be-

(Vervolg op pagina 8)

(Vervolg van pagina 7)

drijven door gekregen.

Ondanks het enthousiaste verhaal van Bertina

vraag ik haar wat zij zo leuk vindt aan haar werk: Wij zijn als vrije tijd en vrijwilligerswerk de slagroom op de taart en zeggen vaak wij hebben de leukste baan van GGZ Oost Brabant. Hoe mooi is het om mensen blij te maken.

Activiteiten die er voor haar echt uitspringen, waar Bertina het meeste van geniet zijn You got talent waar talenten naar voren komen. Maar ook boetiek 't laantje, de modeshows en de Voice waar cliënten zich kunnen laten zien.

Wat Bertina door de jaren heen nog steedservaart als een struikelblok is hoe komt het dat er nog steeds afdelingen zijn waar vrijetijdsbesteding voor cliënten niet als prioriteit wordt gezien en er geen affiniteit is met vrije tijdsbesteding waardoor het dan ook niet wordt gestimuleerd.

Hoe komt dit toch? Zal te maken hebben met drukte en onderbezetting op afdelingen maar het is zo belangrijk voor cliënten.

Bertina vindt De Horizon een prima blad, heel divers en het verbindt mensen.

Als tip geeft Bertina voor cliënten mee: Kom voor jezelf op en laat jezelf horen. Altijd is er wel een oplossing en antwoord voor een vraag! Ieder mens is uniek en heeft zijn eigen talent en moet dit benutten.

Bertina, dank je wel voor dit spontane interview. Ik heb ervan genoten hoe enthousiast en gedreven je bent.

Bea van Leuken, eindredacteur Horizon



Jij bent 'm

Jij bent 'm, riepen je vriendjes op de speelplaats en dat was dan ongeveer het laatste wat je van ze hoorde, want onmiddellijk daarna renden ze alle kanten op en stond je alleen met de handen voor je gezicht en je hoofd naar de muur gekeerd.

Je telde tot tien. Al tellende hoorde je achter je rug hun gejoel verminderen, en als je na tien tellen die je langgerekt door de palmen van je hand liet galmen omkeek, waren je vriendjes stuk voor stuk gevlogen en even stond je daar dan moederziel alleen.

Natuurlijk ken je dit beeld, het speelt niet alleen in je kinderjaren, het speelt levenslang.

Als je jong bent, kun je dat best bijbenen, het gevoel door iedereen in de steek te zijn gelaten duurt maar kort, want al heel gauw komen je vriendjes weer tevoorschijn. Ze stonden achter een deur, ze lagen achter een bank of hielden zich schuil achter een dikke boom en liepen op hun tenen eromheen als je naderde.

Toen was het maar een spelletje, maar dat spelletje wordt later ernst. Als het leven plotseling roept: Jij bent 'm, lopen je vriendjes weg en verbergen zich. Je staat dan alleen met je handen voor je gezicht naar de muur gekeerd.

Mensen meten met maten van succes en bezit, als je faalt laten ze je los. Toch zal ik nooit bang zijn om te falen, ik heb van mijn falen het meeste geleerd. En ach, die vriendjes die dan weglopen en zich verstoppen, dat zijn je vriendjes niet.

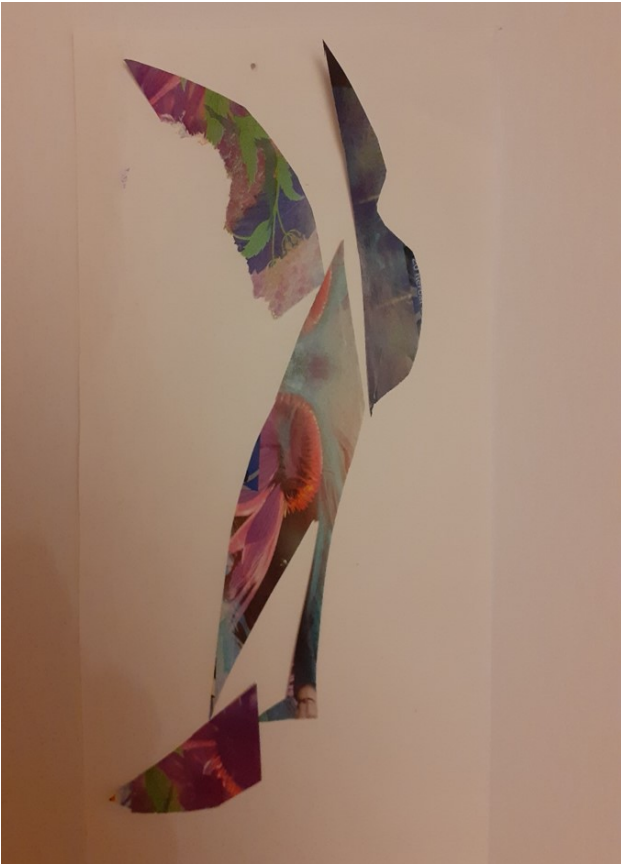
Die ene die bij je blijft... daar gaat het om.

Toon Hermans

Aangeleverd door Cor Vilé

Beeldende kunst

gemaakt door Paula Leenders



Het verleden laten rusten, je moet verder.



Uiteindelijk hoop je op een bloemenmeisje.

Wijsheid

Is vergeten
wat moet
en doen
wanneer je mag

Wijsheid
is vrijheid
om toe te geven
niet alles te weten
maar te mogen zijn

Wijsheid
is soms te zwijgen
wanneer er teveel
word gesproken

Wijsheid
is geen absolute
waarheid
maar weten
dat iedereen
zijn of haar waarheid
altijd mag delen

Anneke Schulpzand

De echte vent

Zeg me wie het beste piesen kan
wie is het mietje, wie de man
je lokt de baas niet uit de tent
dus zeg me wie is een echte vent
en wie loopt weg, wie durft het aan
om voor een ander op te staan
die hij niet kent, wie is een echte vent.

*Tekst van Racoon - De echte vent.
Aangeleverd door Cor Vilé*

ONTMOETINGEN 23

Mijn drie broers.

Het verhaal van Anna en haar drie broers is een uit leven gegrepen verhaal verteld als dierbare herinnering aan deze 3 bijzondere mensen.

Anna werd geboren in een klein Limburgs dorpje net buiten de bebouwde kom. Ze was het vierde kind van Janus en Bertha. Broers Wim, Bert en Jan gingen haar voor. Er was eigenlijk niet echt meer op haar gerekend want haar jongste broer Jan werd al bijna tien jaar. Maar de vreugde van Janus en Bertha was nog groter toen het een meisje bleek te zijn. Anna werd met veel liefde ontvangen en op handen gedragen. Haar broers waren stapelgek op het meisje met de zwarte krulletjes. De drie broers sliepen op de zolder bij elkaar. Maar Anna kreeg een eigen kamer toen ze 5 jaar was. Voor die tijd sliep in dezelfde kamer als haar ouders. Iets wat in die tijd heel gewoon was. Ze waren gelukkig en leefden eenvoudig. Vader werkte in de mijnen en maakte lange dagen. Wim was 15 jaar toen hij ging werken bij een aannemersbedrijf in de buurt en leerde daar het timmeren en metselen. Bert was ook geen student en werkte als knecht bij een grote boer. Jan heeft nog net met veel moeite de lagere school doorlopen. Hij was het liefste gewoon thuis en deed van allerlei huishoudelijk klusjes en zijn moestuin was een lust voor het oog. Toen Anna 12 jaar was en in de zesde klas zat kreeg ze te horen dat haar vader longkanker had in een vergevorderd stadium. In die tijd waren er nog weinig middelen om deze ziekte bestrijden. Hij kwam thuis en was binnen 8 maanden overleden. De klap kwam hard aan en erover praten was een soort taboe. Je moest flink zijn en doorgaan. Nu vader er niet meer was werd Jan de steun en toeverlaat van moeder. Samen bestierden ze het huishouden. Anna ging na de lagere school naar kostschool en kwam meestal maar eens per maand thuis en in de vakantie. Anna studeerde voor onderwijzeres en genoot van haar studie en de mogelijkheid van het zich ontplooien in een meer werelds gebeuren dan ze gewend was.

Niet dat ze zich ooit heeft geschaamd voor haar afkomst maar er was gewoon weinig te beleven in het dorp. Daardoor heeft ze zich toch vaak een buitenbeentje gevoeld. De bekrompenheid van het dorp en het niet bespreken van gevoelszaken waren niet aan de orde. Haar broers deelden in haar ogen alles samen. Verstonen elkaar zonder woorden en waren daar gelukkig mee. Dat Jan nooit is gaan werken maar thuis bij moeder was werd als een normale situatie beschouwt. Toen Anna het eens met Wim en Bert probeerde te bespreken kreeg ze nul op haar rekest. Jan hielp moeder en ze was tenslotte veel te vroeg weduwe geworden. Dat jij daar stadse gedachten op na houdt is jouw zaak maar we gaan de situatie niet veranderen. Toen Anna 24 was en werkte als onderwijzeres in Heerlen trouwde ze met Jo die een slagerij had. Na twee jaar werd haar eerste kind geboren, een zoon Janus en moest Anna stoppen met haar werk. In die tijd was dat de normaalste zaak van de wereld. Dus werd ze moeder en huisvrouw en ging Jo mee helpen in de slagerij. Ze schikte zich in het lot al deed het haar veel pijn niet meer haar geliefde vak uit te kunnen oefenen. Een keer is ze nog ingevallen toen er een te kort was op school maar toen de pastoor er lucht van kreeg was het snel over.

Anna en Jo kregen 3 kinderen en gingen regelmatig op bezoek bij moeder en haar broers die wonderwel alle vrijgezel bleven. Wim heeft een keer verkering gehad maar dat was zo gecompliceerd en die vrouw dacht daar de baas te worden en daar waren de broers niet van gediend. Het plotselinge overlijden van moeder maakte de band van de drie broers alleen maar hechter. Jan naam alle huishoudelijke taken helemaal over en zorgde dat er om vijf uur eten op tafel stond. Gezamenlijk deden ze boodschappen en groente hadden ze uit eigen tuin. De kippetjes zorgden voor de dagelijkse eitjes. Anna maakte

zich vaak zorgen om haar broers die zo'n teruggetrokken leven leden. Maar als ze ook maar probeerde ergens verandering in te brengen kwamen ze gedrieën in opstand. De kinderen van Anna zijn vaak bij hun op vakantie geweest en hebben fijne herinneringen aan hun ooms die zo eenvoudig en gelukkig leefden. Ze mochten met hun ooms naar de kermis en naar het muziekfeest van de fanfare. Ze bouwden hutten van afvalhout en ome Jan kookte speciaal dingen die ze lekker vonden. Haar broers kwamen zelden bij Anna, ze hielden niet van de stad. Wel kwamen ze gedrieën toen de kinderen geboren waren. Bij het eerste kind kreeg ze zelfs de kindervagen cadeau. Echt waar zo'n zwart koetsmodel. Wim zei: ben er maar zuinig op want die heeft een fortuin gekost. Anna was tot tranen bewogen want wat waren het toch lieverds. Toch zocht ze naar een andere band met haar broers maar dat is nooit gelukt. Wat ze ook probeerde want zeker na de dood van moeder wilde Anna zo graag haar verdriet delen. Het enige antwoord dat ze dan kreeg was: zo is nu eenmaal het leven. Sterk zijn en doorgaan, niet klagen maar dragen. Het heeft haar soms zo boos gemaakt. Delen jullie dan niets samen, was haar vraag dan, maar dan kwam steeds het antwoord, het wordt er niet beter van. Anna was jaloers op die woordeloze band, het elkaar verstaan zonder er diep op in te gaan. Haar man Jo zei altijd als er meer van zulke mensen op de wereld waren zou het een vredevolle wereld zijn. Nooit is er ruzie geweest tussen de broers of dat nu gezond is of niet. Ze vulden elkaar aan op een zonderlinge manier iets waarvan Anna geen deel uit maakte. Toch hield zij zielsveel van haar broers. Na het overlijden van haar broers gingen Jo en Anna naar het huis om de spullen uit te zoeken want het huis zou verkocht worden. Wat ze bewaard hebben is van zoveel waarde. Dozen vol tekeningen die Anna op school had gemaakt, verjaardagskaarten. Haar doopjurkje in blauw papier, de kinderstoel en een pop. Alles bewaard zo tastbaar werd het ineens.

De liefde die ze voor Anna en haar kinderen hadden werd nooit uitgesproken maar die was er



wel. Ook waren er nog foto's waarvan zij niet het bestaan wist. Een doos met snuisterijen waarop stond voor Anna van Wim, Bert en Jan. Anna's springtouw en de schriftjes van school, haar gemeentekerk en een wijwatervaatje. De flessen met inmaak in de kelder en de klompen keurig op een rij. Alles op orde, in hun leven was dat allemaal voldoende. De broers hebben het samen gedaan en voor elkaar gezorgd tot het einde toe. Samen genoten van de oude dag. Wat is Anna haar broers dankbaar voor deze erfenis die alleen maar liefde was. Een erfenis waar ook haar kinderen nog wat mee doen. Haar oudste zoon heeft er een boek over geschreven.

“Levens die de moeite waard zijn geweest”.
Namen zijn om privacy reden gefingeerd.

Joke Lentjes.

Als een bloem

Als een bloem,
zo is het leven.
De één die bloeit uitbundig,
de ander geurt heel fijn.
Sommige bloemen blijven lang,
weer anderen blijven even.
Vraag niet bij welke groep je hoort,
dat is het geheim van het leven.

Willemien

Afstand tot de arbeidsmarkt - deel 3

Martien vindt het zeer stuitend dat wij hier de regierol moeten spelen en werkgever zijn, en dat terwijl het probleem niet zozeer op het werk ligt maar bij het maatschappelijk werk.

Martien regelt een tolk, zodat Denay beter kan uitleggen waar hij mee zit. Het werk bevalt hem goed, hij heeft het prima naar zijn zin, het probleem zijn de mensen die achter zijn rug om praten over hem. Hij wordt er zo moe van, hij zelf heeft daar geen oplossing voor, en de situatie op zich die verandert ook niet. Hij overweegt om maar weg te gaan, en na alle inspanningen en intenties ten spijt meld hij zich om de haverklap ziek, ten einde raad zoekt Martien nog maar eens contact met de hulpverleners.

Ik zit met een probleem en ik weet niet precies wat ik er mee aan moet, Denay heeft zich in de laatste maand elke week wel een keer ziek gemeld. Elke keer zegt hij, ik wil er voor gaan, ik wil bij Matz blijven werken, geld verdienen en straks naar school gaan om mij verder te ontwikkelen met het oog op de toekomst. Wij luisteren er naar en zijn bereid hem daarbij te helpen, en vervolgens meld hij zich ziek en komt hij niet opdagen. Ik weet niet meer hoe, ik weet het echt niet meer. Het doet mij heel veel pijn, het houdt mij wakker dat ik hem moet laten vallen. Ik vind het heel erg, maar aan de andere kant kan ik het als werkgever niet meer toestaan. Wat kunnen we doen om deze jongen te helpen, als hij wegvalt ben ik bang dat het verkeerd met hem gaat. Er zijn zoveel partijen die zich ermee bemoeien en iedereen doet zijn zorg, maar het gaat niet goed, het maakt me radeloos, ik weet het echt niet meer.

Martien: Zijn hoofd maakt op een gegeven moment kortsluiting zodat hij geen keuze kan maken, en in feite een verkeerde keuze maakt. Dat beeld wat Martien schetst is typisch iets dat past bij iemand met posttraumatische stress stoornis.

Iemand mag best een beetje uit de pas lopen, dat vinden we helemaal niet erg, dat hoort erbij als je kiest voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. De laatste maand is het ziek melden van Denay wel een beetje teveel geworden. We hebben hem gezegd: laat nou de komende maand eens zien dat we je kunnen vertrouwen, dan krijg je van ons een laatste kans voor een contractverlenging, en de volgende dag weer ziekmelding. Martien is er klaar mee, voor ons is dit iets wat zelden gebeurt. Het doet me veel pijn te moeten constateren dat wij, maar vooral de instanties rondom Denay niet in staat zijn om hem met zijn problemen te helpen en het maar voortduurt zonder enig uitzicht.

Ondanks alle inzet en pogingen die Martien onderneemt blijft hij een roepende in de woestijn. Het enige wat Iriszorg, één van de instanties, naar voren kan brengen is dat ze het voor Denay echt heel jammer zouden vinden als het werken in de wasstraat voor hem ophoud. Hij wordt daar wel gezien en begrepen voor wie en wat hij is, dat ga je gewoon niet snel ergens anders vinden. Voor Martien betekent het niet dat hij geen beschutte werkplek kan bieden, integendeel, maar hij mist een goede aanpak van zaken. Een goede structuur van de week met naast zijn werk ook psychische hulp, begeleiding en eventueel ook het beoefenen van een sport die Denay leuk vindt.

Waarom ga je niet voetballen, ik hoorde dat je daar goed in bent, Martien gaat op zoek naar een andere ingang, ik kan het wel zegt Denay, ik ben er niet zo goed in. Martien neemt contact op met de plaatselijke voetbalclub, er is elke woensdagavond een training en samen gaan ze naar de sportwinkel. Menselijkheid zegt Denay bestaat niet meer in Eritrea, je kunt je niet langer meer op je rechten beroepen, vrijheid, hier heb ik vrijheid ervaren ver daar vandaan, vrij-

heid en respect voor de mens. Elke situatie raakt mij persoonlijk zegt Martien. Als ik dan naar het verhaal van Denay kijk, en zie hoe zijn vlucht naar Nederland is geweest. Wat die jongen allemaal heeft meegemaakt, dat ik zie dat die jongen verdriet heeft. Hoe hij worstelt en zijn familie zo enorm mist, en aan het hele avontuur een trauma overgehouden heeft. Als ik dan naar Abdul kijk en zie hoe die vecht om in zijn leven een eigen plek te vinden. Dan raakt het mij dat Denay er ook alles aan doet om zijn eigen plek te vinden en daarbij door instanties, allerlei regels en wetten weer wordt teruggefloten. Dat frustreert mij echt mateloos, het zet mij aan om weer een doel te vinden met een plan voor de toekomst.

Een nieuwe dag, de mannen van de wasstraat gaan weer hard aan het werk met ieder met zijn eigen gedachten. Over het kwijtraken van de I.D. kaart, over verder komen in je leven, over een nieuwe woning, over het verdriet dat in je woont, over een verleden dat je niet loslaat, er is een man die ze verstaat en begrijpt, de baas, en die zegt: zeg maar Martien joh.

Martien begon in 2015 als manager bij de wasstraat. Toen hij in 2017 het bedrijf overnam werkten er nog geen mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. De sociale inslag kwam voort uit een samenwerking met De Daniel de Brouwerschool in Twello. Die stuurde Demain, een jongen met een gedragsprobleem. Martien voelde zowaar veel liefde voor dat soort mensen. Dat is het begin van het verhaal zoals het er nu staat. Ik heb steeds de deur dichtgehouden voor het feit dat we met statushouders en mensen met een beperking werken, omdat ik juist dacht, je moet die mensen geen stempel geven. Door een boze mail van een klant uit Vorsel kwam daar verandering in. De man werd ontvangen door een werknemer die straattaal sprak. Het verbaasde hem om zo aangesproken te worden, de man was daar duidelijk niet van gediend.

Dat zette Martien aan het denken, de werknemer was beleefd, had een kop koffie aangeboden en had zijn werk gedaan zoals dat van hem verwacht

werd. Vanaf dat moment is er bij Martien een knop omgegaan, vanaf nu is de wasstraat een open bedrijf en mag iedereen weten dat hier mensen werken met een afstand tot de arbeidsmarkt. Geen stempel meer maar openheid, geen boze mail, maar alom waardering en veel begrip voor de mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

Berre komt uit Eritrea, is een statushouder die nu ruim vijf jaar in Nederland woont, hij heeft een kind en zijn vrouw woont in Arnhem. Hij wil graag in de wasstraat komen werken, zijn goede uitspraak van de Nederlandse taal vindt zijn waardering in het feit dat hij meteen wordt aangenomen. Na verloop van tijd komt hij op gesprek bij Martien die een lijstje en een kleine beker bij zich heeft. Berre heeft onlangs een vast contract gekregen en nu is hij benoemd tot werknemer van de maand, dat zegt genoeg over de waardering die Martien op deze manier uitdraagt.

Voor Maurice is het vandaag een spannende dag, hij krijgt een opfriscursus van Martien waarbij alle taken nog eens worden doorgenomen, om te zien hoe efficiënt hij zijn werk doet. Voor Maurice best lastig, de taken uitvoeren is een gewenningspatroon, en nu moet hij alles uit het hoofd doen. Als iets reëel is zegt Maurice en je wilt iets, dan gaat het lukken.

Abdul verloor zijn ID kaart, toen hij een nieuwe wilde aanvragen kwam hij in een bureaucratische rondslomp terecht. Sinds Martien een advocaat in de arm heeft genomen kwam er beweging in de zaak. Op verzoek van Martien komt de advocate naar het kantoor, ze heeft het uitgezocht. Een verlenging digitaal aanvragen, dat heeft ze geprobeerd. Dat kan niet omdat de ID kaart verlopen is, nu dien je een formulier in te vullen om de verlenging opnieuw aan te vragen.

Vervolgens kun je een vreemdelingendocument of een vreemdelingenidentiteit aanvragen.

(Vervolg op pagina 14)

Daarmee kun je dan zolang die aanvraag loopt jezelf identificeren, maar je moet eerst de aanvraag indienen, er zitten veel bijlagen bij maar uiteindelijk valt het wel mee. Daarnaast dien je er nog een begeleidende brief bij te doen om aan te geven waarom er een bepaalde tijd zit tussen de aanvraag en het verlopen van je verblijfsvergunning. Op verzoek van Martien helpt de advocate Abdul met het invullen van de formulieren, zodat hij vanavond eindelijk wat rust vind in zijn hoofd.

Met Denay die een moeilijke tijd achter de rug heeft gaat het intussen ook wat beter.

Na een bevestigingsoverleg word Abdul gevraagd naar het kantoor te komen. We hebben er lang over nagedacht, hoe en waarom we sommige dingen willen veranderen. We hebben besloten om jou verantwoordelijk te maken, en daarvoor krijg je de nodige instructies en begeleiding mee. Het is jouw inzet, jouw aanwezigheid, het omgaan met de klanten en de manier waarop je met je collega's samenwerkt die ons tot dit besluit hebben gebracht.

Martien die als een vader is voor zijn mensen roept ze allen even bij elkaar. Ik heb goed nieuws, nee ik heb het bedrijf niet verkocht, en nee ik ga jullie niet verlaten. Het was voor mij ook een moeilijk jaar, niet alleen door de corona, zijn vader is inmiddels overleden en dat was een zware tijd. Laten we hopen dat het volgend jaar allemaal wat beter gaat, er is alvast een lichtpuntje. Zijn grootste wens om vader te worden is nu werkelijkheid, we verwachten in Juli ons eerste kind.

Abdul heeft dan eindelijk zijn ID kaart en kan zijn geluk niet op. Hij bedankt iedereen die hem daarbij geholpen hebben, want zonder die hulp was het voor Abdul nog een veel langere weg geweest.

Martien denkt terug aan zijn eigen faillissement, hoe het was om daarna een telefoonabonnement af te kunnen sluiten.

Het klinkt misschien heel raar, maar op dat moment voel je je weer mens, voor Abdul geldt hetzelfde. Dat heeft allemaal te maken met eigenwaarde, als je dat hebt kun je weer aan je leven gaan werken Eigenwaarde en zelfvertrouwen zijn de basis voor alles wat je in het leven doet.

Mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Je moet het benoemen zoals het is, dat geeft openheid zegt Martien, we willen graag laten zien dat we deze groep een kans geven, en die krijg je in honderdvoud terug. Toen zijn vader overleed heeft hij appjes gehad van al zijn medewerkers die allemaal zo oprecht hun medeleven toonden. Tim een van zijn werknemers stuurde een appje met de tekst: ik ben er voor je maatje. Met kerst kreeg Martien een persoonlijke brief van zijn werknemers overhandigd. Dank je Martien dat je in het afgelopen jaar steeds weer voor ons klaar stond, ondanks dat je zo'n intens en moeilijk jaar hebt gehad. We zijn blij en enorm trots met een baas zoals jij, we wensen jou en Jennifer (zijn vrouw) fijne kerstdagen namens het hele team.

Met een kleine apenkar die een hele file teweeg brengt bezorgt Martien alle kerstpakketten persoonlijk bij zijn mensen thuis.

Bron: De wasstraat is een vijfdelige televisiereeks van omroep Human.

Eindredactie. Kees Vlaanderen. Producent Kale Jakhals producties en Myrna Oostwal.

Tekst samengesteld en verzorgd door Cor Vilé.

Redactielid van de Horizon.

Facebook



Bij velen onder ons een bekend medium, gebruikt en misbruikt! Zelf gebruik ik het ook en mits je er zorgvuldig mee omgaat zie ik geen gevaar. Soms zet ik zelf iets op Facebook en deel soms informatie. Nooit om iemand te kwetsen. Maar of de lezers het ook altijd zo lezen is nog maar de vraag.....? Een bekende zegt laatst tegen mij. Ik zit niet meer op Facebook, allemaal boze mensen met commentaren waar niemand op zit te wachten. Valt toch wel mee probeer ik nog? Maar ze verteld van een voorval dat voor haar de druppel was geworden.

Ze zit op een pagina om gezonde en natuurlijke producten te maken. Ze zet een foto met een handvol paardenbloemen op de site met de vraag: Heeft iemand een recept voor paardebloemen honing?

Meteen vliegt daar iemand met gestrekt been in. Waar pluk jij die? Dat is voor de bijen, heel slecht voor de natuur om die te plukken, laat a.u.b. die paardebloemen staan!

Nummer 3: merkt op: Het is paardenbloemen en paardenbloemenhoning. Als je niet kunt spellen schrijf dan lekker niks.

Nummer 4: Hier is het recept, mijn moeder noemde het armeluishoning.

Nummer 5: Alleen maar suiker, wat heeft dat met honing te maken?

Nummer 6: Mensen kunnen geen honing maken. Alleen bijen kunnen dat!

Nummer 2: Maar nu niet meer, want zij heeft alle paardebloemen geplukt.

Nummer 3: je bedoelt paardennnnnnnbloemen.

Nummer 1: Ik heb er maar 50 gram geplukt, voor één potje, Gezeik om niks.

Nummer 2: Als iedereen dat doet, hebben bestuivende insecten niets meer over.

Nummer 7: Ik zie de laatste tijd uitsluitend mensen die maar van alles uit de grond rukken en dan vragen wat het is. Neem een app, dan kan je het ter plekke uitzoeken. Of koop een boekje over planten in het wild.

Nummer 4: Het is een soort gelei. Hartstikke leuk om te maken.

Nummer 2 : Dankzij jullie gaat de wereld eraan. Ik hoop dat je er een allergische reactie van krijgt.

Nummer 8: nogal kwetsend die oma, alsof arme mensen maar paardebloemen moet vreten! Nummer 3 : Paardennnnnnnbloemen.

Nummer 9: O, dus jij beweert dat we niet kunnen schrijven.

Nummer 10: Nee, we zijn dom. Veel dommer dan haar.

Nummer 3: Dommer dan zij....

Toch lach ik om het neerbuigende commentaar en dat naar aanleiding van het vragen om een recept. Ik blijf ondanks de soms nare dingen die voorbij komen.

Maar adviseer wel om het privacy beleid goed door te nemen en vooral foto's goed af te scherpen. Ook goed nadenken voor je een bericht van een ander gaat delen. Ik geniet hoofdzakelijk van de mooie dingen die Facebook bied, de geluksmomenten van dierbaren.

Wat een handvol paardenbloemen teweeg kan brengen!!!!

Gezonde groet, Joke Lentjes.





door Ine van Wijk

KOKEN MET INE

Hollands garnalentaartje



Voorgerecht 4 personen
Ca. 25 min. + 2 uur koelen

Ingrediënten: 100 gram donker roggebrood - 50 gram blanke amandelen - 25 gram boter (gesmolten) - 100 milliliter slagroom - 125 gram roomkaas - 200 gram diepvriesdoperwtten (ontdooit) - 1 eetlepel platte peterselie (gehakte) - 125 gram Hollandse garnalen - 1 limoen (in partjes) - 1 bakje tuinkers
Benodigdheden: keukenmachine - 4 kookringen (10 - 12 cm ø) - bakplaat met bakpapier

Bereiden: Maal het roggebrood en de amandelen grof in een keukenmachine en roer de boter erdoor. Klop de slagroom lobbige. Pureer de roomkaas met de doperwtten, peterselie, zout en peper tot een crème. Spatel de slagroom erdoor. Zet de kookringen op de bakplaat of op de bordjes. Schep een laagje van het roggebroodmengsel erin als bodem en strijk glad met een vochtige lepel. Verdeel de kaascreme erover en strijk deze ook glad. Laat afgedekt minimaal 2 uur opstijven in de koelkast (dit kan ook een dag van tevoren).

Snijd de taartjes met een scherp mes los van de rand en verwijder de kookringen. Leg de garnalen en een partje limoen erop en verdeel de tuinkers rondom de taartjes.

Bereidingstip: Vervang het roggebrood in dit re-

Bereidingstip: Vervang het roggebrood in dit recept door volkoren crackers en gebruik dan 40 gram boter. Garneer met dille of veldsla in plaats van tuinkers.

Venkelsoep met gerookte zalm en sinaasappel



Tussengerecht 4 personen
Ca. 25 min.

Ingrediënten: 2 eetlepels olijfolie - 2 venkelknollen (in stukjes, loof apart) - 1 grote aardappel (geschild, in blokjes) of 2 kleine aardappels (geschild, in blokjes) - 1 kleine prei (in ringen) - 700 milliliter visbouillon - 125 milliliter kookroom - 200 gram gerookte zalm (in reepjes) - 1 sinaasappel (in dunne plakken, dik geschild)

Bereiden: Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de venkel, aardappel en prei 2-3 minuten. Schenk de bouillon erbij en kook zachtjes circa 15 minuten. Pureer de soep. Roer de kookroom erdoor en breng op smaak met zout en peper. Meng de helft van de zalm door de soep en schep de soep in kommen. Leg een plakje sinaasappel erin met daarop de rest van de zalm en wat venkelgroen.

Bereidingstip: Een bouillonblokje gebruiken is

handig, maar zelfgemaakte visbouillon is het allerlekkerst. Gebruik visgraten en andere restjes vis, ui, wortel, prei, laurier, kruidnagels, peperkorrels, zout en kruiden als tijm of peterselie. Giet ruim water erop, breng tegen de kook aan en laat circa 20 minuten trekken. Schep het schuim eraf en zeef de bouillon voor gebruik. Vervang de prei in dit recept door 2 bosuitjes. Heb je venkelknollen zonder loof? Garneer de soep dan met basilicum of munt.

Zeeuws mosselpannetje



Hoofdgerecht 4 personen
Ca. 25 min.

Ingrediënten: 4 kilogram mosselen - 2 eetl. zonnebloemolie - 1 ui (in ringen) - 1 prei (in ringen) - 2 stengels bleekselderij (in boogjes) - 1 winterwortel (in plakjes) - 2 laurierblaadjes - 0.5 bosje bladselderij (grof gehakt) - 1 blikje ansjovisfilet (uitgelekt) - 1 citroen (rasp en sap) - 200 milliliter visbouillon

Bereiden: Controleer de mosselen voor het bereiden. Verwijder beschadigde mosselen of mosselen die wijd open staan en onder koud stromend water of na een tik op het werkvlak niet sluiten. Verhit de olie in een ruime pan. Fruit hierin de ui, prei, bleekselderij en winterwortel 2-3 minuten. Leg de mosselen erop, met daarop de laurier, bladselderij, ansjovis, citroenrasp en -sap. Giet de visbouillon erover en kook de mosselen afgedekt 6-8 minuten, tot alle mosselen openstaan. Schud de mosselen regelmatig om. Verwijder de laurierblaadjes. Serveer de mosselen eventueel met zeekraal erop. Lek-

ker met stokbrood of friet en mosterdsaus (zie tip).

Bereidingstip: Het is heerlijk om mosselen en stokbrood te dippen in een sausje. Maak zelf een simpele en smaakvolle mosterdsaus van 2 eetlepels grove mosterd, 200 ml crème fraîche en een scheutje witte wijn.

Frambozen-wafelsandwich



Nagerecht 4 personen
Ca. 25 min. + 10 min. Vriezen

Ingrediënten: 300 gram diepvriesbosvruchten - 50 gram suiker - 150 gram witte chocolade (in stukjes) - 200 milliliter slagroom - 150 milliliter vruchtenyoghurt - 4 (Luikse) wafels - 200 gram frambozen

Bereiden: Verwarm de bosvruchten met de suiker en kook al roerend zachtjes 3-4 minuten. Wrijf de vruchten door een zeef en verdeel deze vruchtenpuree (coulis) als een spiegelglans over 4 borden. Smelt de chocolade in een kom au bain-marie. Klop de slagroom bijna stijf en spatel de (bos)vruchtenyoghurt en gesmolten chocolade erdoor. Zet circa 10 minuten in de diepvries om iets op te stijven. Halveer de wafels. Leg een helft in het midden van de coulis en verdeel daarover wat chocoladeroom en frambozen. Leg de andere helft van de wafel erop.

Bereidingstip: Vervang de frambozen in dit recept door bramen of blauwe bessen.

De corona epidemie bracht vele mooie gedichten,
als afsluiting van dit coronajaar het gedicht:
Scènes uit ons lot van Ester Naomi Perquin.

Goed, we knippen straks deze scènes uit ons lot, scheppen
tussenrampse tijd, snoeien bij wat nu, onbegrensd, over ons
wordt uitgestort, strooien voer voor psychologen: zelfs de
werkelijkheid is een filmisch complot.

We beginnen bij het grootste: de wereld, de mensheid,
de economie, beeldscherm dat rimpelt, data die bibbert,
huiverende statistiek ,snij- geen taartdiagram, breek de cijfers
niet open. Vergeet hoeveel man dood, vergeet hoeveel man ziek.

Nee, wanneer je er in zit weet je niet waar je bent. Op de bodem,
de uitweg, beginpunt, de grens. Op het punt dat je bergen toilet-
papier koopt. Op het punt van de omslag, op het punt van de hoop.

Goed, we blijven rondjes lopen. Omcirkelen onmacht, elke dag.
Het kleinste dat het grootste gaandeweg verslaat, noodlot dat op
afstand staat, alles wat hardnekkig leeft, niezend, kuchend,
om ons heen beweegt.

We maken plaats voor een dag die al lijkt op de vorige, al lijkt op morgen,
op volgende week. Bewegen mee met de stroom van berichten, gevallen,
coronagedichten, besmettingsgetallen. Zet je laatste stap in de bibliotheek.

Nee, wanneer je er in zit weet je niet waar je bent. Op de bodem,
de uitweg, beginpunt, de grens. Op het punt dat je bergen toiletpapier
koopt. Op het punt van de omslag, op het punt van de hoop.

We vormen de tijd, die indikt en klontert, steeds zwaarder weegt, van een
beeldschermverjaardag tot een digitaal feest, we loggen in en streamen ons
leven, duwen de tik uit de klok, de hand op een muis, onze naam in een blok.

Goed, we zijn vastberaden volkomen verveeld. Lopen te hoop tegen wat we
niet kunnen weten. Lengte en diepte, nasleep, herstel. Zink, vitamines,
hygiënische gel.

Nee, wanneer je er in zit weet je niet waar je bent. Op de bodem, de uitweg,
beginpunt, de grens. Op het punt dat je bergen toiletpapier koopt. Op het
punt van de omslag, op het punt van de hoop.

En hooguit bewaren we, achter het masker, de droevige mond van wie
zocht naar een glimlach en geen glimlach meer vond.

Juli 2021, Ester Naomi Perquin.

Wij sturen een duif naar de hemel

Wij sturen een duif naar de hemel
met op zijn vleugels een pakje
Maak het voorzichtig open
want het zit vol moois
Met duizenden kussen
gehuld in duizenden knuffels
vertellen wij je hoe wij je missen
en sturen wij al onze liefde
Je woont voor altijd in onze harten
zo blijf je bij ons
Heel dicht bij ons
tot het weerzien

Willemien van Rixtel

Een leven lang

Het leven ging vanzelf, toen ik nog een kind was.
Alles had zijn kleuren en klanken.
Ik groeide op en leerde tijd en plichten.
Ook werden me normen en waarden bijgebracht.
Er waren lichte en donkere tijden,
Met kleine zorgen waar ik me op richtte.
Toen was ik groot, toen bleken er grote zorgen te zijn.

Vaak gaan mijn dagen traag,
veel alleen, en kijk ik terug en voel,
alles wat ik vroeger deed, en nu nalaat,
dat doet me meer dan elk ander doel.

Wees iemand die mij horen wil,
wees anders dan die velen,
Er is zoveel moois in mij;
Wees iemand die me horen wil,
of ga ik je vervelen,
Met wie kan ik mijn pijn delen,
Met jou.
Ja?
Dan kan ik ook met jou mijn vreugde delen.

Gerrie van der Rijt van Sinten

Fragment uit mijn leven

Een dinsdagavond in november. Het jaar: 1967.
Het is vroeg donker. Ik ben 12 jaar dan. Na de
voetbaltraining fietst ik met 'Toontje' van de
Nieuwenhuizen het stuk van anderhalve kilometer
naar huis. Antoon, zo heet hij officieel, is eerder
thuis dan ik. De laatste achthonderd meter rijdt ik
alleen. Ik ben bang in het donker. Daarom staat
mijn moeder op die tijd thuis even onder de bui-
tenlamp. Zodat ik haar kan zien zo gauw als ik
het laatste stuk afdraai de zandsteeg in. Lief van
haar. Plotseling een akelig geluid vanachter de
bomen. Twee donkere schimmen komen op me
af. Een vreselijke paniek maakt zich van mij
meester. Dan hoor ik lachen. Het zijn mijn broers
Tonnie en Marius. Ze spelen een spel! Bang ma-
kertje! Die avond wordt mijn angst in het donker
met een factor tien vermenigvuldigd.

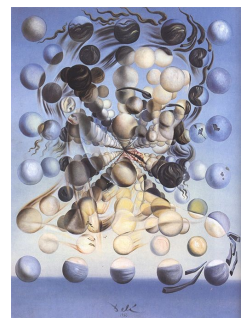
Harrie de Koning

Duizend gezichten

hoe ijl was de lucht
die ingeademd door hen
benauwdheid tekende
onder de klamme huid braakte
verborgen waarheden

achter gesloten lippen
werden zinloze woorden
ter verdediging geknarst
duizend gezichten niet één gelijk
verbergen de ware 'jij'

Joke Lentjes



CREATIEF

door Paula Leenders

De vakantie zit er voor de meesten weer op. De scholen zijn begonnen en menigeen kijkt met weemoed terug op zijn of haar vakantie met of zonder vakantieliefde. “Het is voorbijgevlogen”, zuchten de meeste mensen. We gaan de herfst alweer tegemoet. Ze missen de lange, zonnige avonden. Maar gelukkig kunnen we vakantieboekjes maken. Een persoonlijk verslag over jouw vakantie. Het enige wat je nodig hebt om je dierbare vakantie momenten vast te leggen is een mooi boekje.

En deze kan je al bij bijvoorbeeld de Action kopen vanaf 0,75. Een leeg schriftje voldoet ook. Kijk wat het beste bij je past. Het wordt jouw eigen vakantieboekje. Ik bedoel met een vakantieboekje niet de boekjes die je overal online kan bestellen. Van die perfecte boekjes met glanzende foto's als eindresultaat.



Wat heb je nodig:

- Plakstift en schaar
- Leuk boekje, schrijfblok, schriftje
- liniaal

-stukjes stof, kraaltjes, leuke foto's, stift, potlood en krijt etc.

Hoe maak je het:

Je bent hier helemaal vrij in.

Je kan stukjes schrijven afgewisseld met leuke foto's. Je kan de bladzijden versieren met allerlei soorten materialen hoewel versieren met kleine souvenir'tjes uit het land zelf zoals schelpen of steentjes ook heel leuk kan zijn. Je kan de hotelzeepjes en suikerzakjes inplakken als aandenken. Het wordt jouw boekje en het doel is om het zo persoonlijk mogelijk te maken, een spiegel van jouw vakantie.



Niet alleen met een vakantieboekje maken kom je weer in de vakantiestemming. Met het luisteren naar je favoriete vakantiemuziek kom je weer in een zonnige stemming. Een voorproefje. Leuke sites met hele leuke muziek:

<https://www.muzyiekweb.nl/Link/KHX1718/Music-from-Peru-Ecuador>

Voor als je van dansen houdt.

<https://www.wereldvanculturen.nl/dansen-op-peruaan>

En wat is er mis mee om je in je favoriete restaurantje te wanen. Maak het recept uit je favoriete land. [Wereldsmaken - Grenzeloze Recepten](https://wereldsmaken.com)

A top-down view of a bowl of food. The bowl contains a fried egg, a slice of yellow cheese, a portion of meat and vegetables, and several dumplings. A wooden spoon is on the left and a knife is on the right. The bowl is on a white marble surface.

A black and white illustration of a family in a parlor. A man sits on a sofa reading a newspaper, with a child beside him. A woman and three children are seated around a dining table. Red circles highlight various objects: a clock, a hat, a picture, a shoe, a teapot, a cup, and a child's head.

*Ingrediënten: 300 gr rijst—3½ el sesamolie—150 gr shiitake mix paddenstoelen in plakjes—2 teen-
tjes knoflook—200 gr peultjes—1 rode ui—100 gr
doperwtjes- 2 tl geraspte verse gember- 1 el so-
jasaus- 1 el rijstazijn*

Kook de rijst gaar volgens aanwijzingen van de verpakking. Pel en snipper de ui en knoflook. Snij de peultjes in reepjes. Verhit 2 eetlepels sesamol­olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de shiitake mix paddenstoelen tot ze bruin zijn, zo'n 4 minuten. Breng op smaak met 'n snuf zout en vers gemalen peper, schep uit de pan. Voeg 1½ eetlepel sesamol­olie toe aan de koekenpan. Voeg rode ui, gember, knoflook en peultjes toe. Bak krokant en voeg de rijst toe. Bak tot de rijst knapperig is zo'n 4 minuten. Roer de erwten, so­jasaus, rijstazijn en paddenstoelen mee. Schep de rijst in kommen. Eieren erbij? Verhit 1½ eetle­pel sesamol­olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de eieren in hete olie en kook tot het wit is uitgehard en de randen knapperig zijn, 3 tot 4 minuten. Kruid met zout en peper. Schep de eieren over de rijst. Top af met kroepoek. Zó maak je 't. Geniet ze.

Reactie op de rubriek creatief

A group of children are sitting at a table covered with a red and white checkered tablecloth, engaged in a craft activity. They are using brushes to paint colorful butterflies on white paper. The table is set with various art supplies, including paint containers, brushes, and a bowl of yellow paint. The children are wearing gloves, and one child is wearing a blue glove. The background shows a blue wall and a white door.





NIEUWS VAN COMMUNICATIE EN DE RAAD VAN BESTUUR

door Ankie van Hezewijk

Expositie Annemieke van Hazendonk

Bij het overlijden in 2020 van Annemiek van Hazendonk (bevlogen en zeer gewaardeerd lid van de Familieraad) is de wens uitgesproken om een expositie te organiseren van alle werken van Annemieke. Deze expositie is er nu!

De tentoonstelling vindt plaats in de Kluis op het terrein van Huize Padua en is te bezichtigen van 6 oktober tot 27 november.

De schilderijen zijn te koop en de opbrengst komt ten goede van de cliënten van GGZ Oost Brabant. Zij kunnen met het geld een creatieve workshop naar keuze bekostigen.



Paul Simon van Vliet heeft nieuw lied gemaakt!

Paul Simon van Vliet, bewoner van Huize Padua, componeerde tijdens de eerste coronagolf drie liedjes om mensen een hart onder de riem te steken. Om vooruit te kijken naar de periode na corona, brengt Paul ons nu het mooie 'After Corona'. Paul: "Er komt weer licht na een donkere periode, met dit lied wil ik mensen hoop geven." Je kunt het beluisteren via you tube. Prachtig Paul Simon!

Joseph Staete verrast door Ascom ijs-actie

Op donderdagmiddag 2 september zijn alle bewoners en medewerkers van Joseph Staete verrast door de Ascom ijs-actie.

"We hebben deze ijs-actie georganiseerd om vanuit Ascom onze waardering te laten blijken voor de goede samenwerking met onze klanten", vertellen Sergé Hillmann en Alexander Nettenbreijers accountmanagers voor GGZ Oost Brabant bij Ascom Benelux.

Iedereen heeft tijdens deze zonnige middag onder het genot van een of meerdere ijsjes genoten van deze traktatie.



Gezocht: leden voor de Familie-/Naastenraad:

"Als naasten worden betrokken, geïnformeerd en ingezet bij de behandeling, dan ondersteunt dit het herstel, zowel van de cliënt als van de familie."

Voor GGZ Oost Brabant is de Familieraad van grote toegevoegde waarde om de zorg voor onze cliënten zo goed mogelijk vorm te geven.

Heeft iemand in jouw familie of omgeving de ambitie om een bijdrage te geven in de Familie-Naastenraad?

Dan zien we graag hun reactie tegemoet via een mail naar Familieraad@ggzoostrabant.nl

Bekijk de vacature op <https://ggzoostrabant.recruitee.com/o/leden-familieraad>

Padualoop 2021

Zaterdag 11 september was het fris en half bewolkt. Dus prima weer om lekker hard te lopen of te wandelen tijdens de Padualoop op het terrein van Huize Padua. 80 hardlopers en 20 wandelaars gingen van start, waaronder enkele bewoners van Huize Padua. Daarnaast kwamen verschillende cliënten kijken en genieten van de sfeer. Er werd leuke muziek gedraaid en er was de mogelijkheid om iets te drinken. Kortom het was een geslaagde Padualoop. Dank aan de Gemertse Atletiek Club voor de goede organisatie. Tot volgend jaar!



113 Zelfmoordpreventie start campagne '1K Z1E J3'

113 Zelfmoordpreventie heeft de landelijke publiekscampagne '1K Z1E J3' gelanceerd.

Hiermee wil 113 de omgeving van mensen met gedachten aan zelfdoding (stimu)leren om het moeilijke, maar belangrijke, gesprek over zelfdoding aan te gaan. Dat is hard nodig. Uit recent onderzoek blijkt dat bijna de helft van de mensen met suïcidale gedachten hier met niemand over heeft gepraat.





"Miraposa festival" geschilderd door Lennart van den Elsen

Zeg 't maar

Heel veel dingen die we voelen
worden nooit gezegd

Woorden zijn er genoeg
dat was nooit 't punt

Het is een kwestie van volgorde
en dus aan jou, of je het kunt.

Ben van Ooijen

'Laat je pannen niet meer stralen dan jij. '
Je vriendschap wordt herinnerd,
niet of je hebt geschrobd, gestoofd of geboend."

*Auteur onbekend
Aangeleverd door Dinie Cortenbach*

Wijs is hij die leest wat we niet willen zeggen,
En de woorden ziet die we niet uitspreken.

Cor Vilé

Nieuws van de Cliëntenraad en Familie/naastenraad

De adviesgremia, cliëntenraad (CR), familieraad (FR) en ondernemingsraad (OR), hebben de adviesaanvraag m.b.t. adviesaanvraag afbouw klinische capaciteit psychiatrie en verslaving besproken. We zijn daarin goed en voldoende geïnformeerd over de afbouw van het klinische aanbod Psychiatrie en Verslaving.

Uitgangspunten

Ter behandeling en beoordeling van de adviesaanvraag ‘afbouw klinische capaciteit psychiatrie en verslaving’ hebben de adviesgremia de volgende algemene uitgangspunten gehanteerd:

Uitgangspunten van de cliëntenraad en Familieraad ;

Continuïteit van de zorg;
Kwaliteit van de zorg;
Veiligheid en risico's voor de cliënt;
Cliënttevredenheid;
Participatie door de cliënt.
Familietevredenheid;

Constateringen vanuit de cliëntenraad

-De cliëntenraad stelt vast dat door u heldere en duidelijke antwoorden zijn gegeven op de door ons gestelde vragen. Aldus heeft de cliëntenraad een compleet beeld van de casus gekregen.

-De cliëntenraad stelt vast dat we gezien de vaststaande feiten geen wezenlijke invloed hebben op de afbouw van de klinische capaciteit psychiatrie en verslaving maar wel invloed kunnen uitoefenen op hoe de zorg met betrekking tot psychiatrie en verslaving in de toekomst vorm gegeven wordt.

-De cliëntenraad constateert dat in iedere regio, zo ook op Huize Padua, een beperkt aanbod verslavingszorg voor cliënten van GGZ-OB beschikbaar is. In dit aanbod gaat het om CGT gericht op verslaving, supportgroepen en inzet van ervaringsdeskundigen met verslavingsachtergrond.

-De cliëntenraad stelt vast de gevolgen voor

cliënten worden opgevangen doordat cliënten over het algemeen terugkeren naar huis en FACT de begeleiding weer oppakt.

Constateringen vanuit de familieraad:

De familieraad is vanaf het startdocument meegenomen in het proces en de familieraad heeft aangegeven deze beslissing zeer te betreuren gezien de grote impact dit kan hebben op cliënten en familie en naasten.

Gelet op deze constateringen komen de adviesgremia tot de volgende adviezen:

De cliëntenraad adviseert:

-De cliëntenraad adviseert om de inzet van ervaringsdeskundigen met een verslavingsachtergrond in het aanbod (extra) te stimuleren.
-Aanvullend merkt de cliëntenraad nog het volgende op. Graag gaan wij samen met u het gesprek aan over de wijze waarop de cliëntenraad invloed kan uitoefenen hoe de zorg met betrekking tot psychiatrie en verslaving in de toekomst vormgegeven wordt. Hoewel dat wellicht buiten onze scope ligt betrekken wij hier graag de lange wachttijden bij de verslavingszorginstellingen bij.

De Familieraad adviseert:

De familieraad adviseert om de samenwerking binnen de keten goed te borgen zodat cliënten met complexe psychiatrie en complexe verslaving die zorg nodig hebben ook op de goede plek terecht komen en de hulp krijgen die ze nodig hebben.

De familieraad spreekt zijn zorgen uit over de wachttijden.

De cliëntenraad, familieraad en OR betreuren het dat de GGZ niet meer in staat gesteld wordt haar specialistische zorgaanbod aan deze doelgroep te mogen aanbieden.

LEESRUBRIEK

Deze keer een hele andere invulling van de lezersrubriek. In plaats van een boek te bespreken ben ik benieuwd naar uw favoriete lezers plek.

En deze is voor iedereen anders. En dat maakt mij juist extra nieuwsgierig. Ik heb namelijk een hele aparte. Ik schaam me er ook voor. Weinig mensen weten het.

Maar ik lees graag in het kleinste kamertje van mijn huis. En ja, de WC dus. Heerlijk. Mijn schaamte is zo verdwenen. Even ontsnappen aan alle drukte van alledag. Even terugtrekken, even uit alle rollen stappen die ik dagelijks vervul.

Ik kijk er iedere dag weer naar uit. Ik spaar zelfs speciale WC-literatuur. Ik kan daar echt van genieten. Relaxte tijdschriften, de laatste roddels doornemen of een mop lezen. En dan bedoel ik niet die ene mop...

Na afloop van dit bezoekje kan ik er weer tegenaan. Zit ik weer boordenvol inspiratie.

Wat is uw fijnste leesplek?

Stuur uw redactie in en laat ons meegenieten van uw favoriete leesplek.

Paula Leenders

Vergeet de mooie dagen niet

Want als je ze vergeet
komen ze nooit meer terug !
Neem jezelf opnieuw helemaal in handen
vul je hoofd met blijde gedachten
je hart met vergevingsgezindheid
tederheid en liefde
en je mond met een lach
en alles wordt weer goed.

Willemien van Rixtel

Ik zit op een bankje

Ik zit op een bankje te dromen
en tuur over het stille water
glimlach om het eendengesnater
luister naar het geruis van de bomen.

Dan is er een mens, onverwacht
naast me neergestreken
en na lange stilte spreken
we over de herfstkleurenpracht

en ook over andere zaken
die ons beiden blijken te raken
een ontmoeting, heel intens
iets goeds van mens tot mens.

Het is me zomaar overkomen
tussen doen en dromen.

Rie Noe

Mijmeren

Op de drempel van mijn leven
keek ik over mijn schouders heen
nog eens terug naar mijn heerlijke jeugd
en ik had heimwee
dat heerlijke onbezorgde
die fijne kindertijd
dat we speelden in de vrije natuur
en bloemen plukten in de wei
korenbloemen, boterbloemen, margrietten
en spelend aan de waterkant
visjes vangen in de Rielooop en nog zoveel meer
vliegers oplaten met mijn pa
zoete herinneringen uit mijn jeugd
zal ik niet gauw vergeten
en ik voel me gelukkig dat ik die nog
heb gehad. O was ik nog maar even jong
en even nog een kind in de tijd van toen.

Riekske Eichhorn

Ik was in Utrecht voor een wandeling langs de Kromme Rijn, aan het eind van de Oude Gracht las ik dit gedicht.

Ontmoeting

Jij kijkt mij aan
ik kijk jou aan
wij zien elkaar
iets dichterbij komt het hart

gevoelens dansen als muziek
strijkstok noch dirigent aanwezig
jouw ogen spreken een eigen taal
je gezicht weerspiegelt een boodschap

dit is een ontmoeting
tussen jou en mij
jij mag er zijn door mij
ik mag er zijn door jou

dit lied hoor ik
morgen en
overmorgen.

Eddy Lie.

*Oude Gracht Utrecht bij Ledig Erf, 21 juli '21
Aangeleverd door Cor Vilé*

Ik hou van jou

Ik hou van jou in de morgen als je nog met je hoofd op het kussen ligt te slapen.
Ik hou van jou als de zon opkomt en jij het ontbijt klaarmaakt voor ons beiden.
Ik hou van jou als je koffie zet voor ons beiden.
Ik hou van jou als je je jas aantrekt om te vertrekken naar je werk.
Ik hou zielsveel van jou als je zegt dat de auto niet wil starten.
Ik hou van jou in heel je hoedanigheid waar je ook bent en hoe je ook bent. Hou jij ook van mij, geef daar eens antwoord op mijn lief.

John

Tijd

Gun je de tijd
om lief te zijn
het is de weg naar geluk.

Om te lachen, want,
het is de ziel van het lied.
Om te beminnen,
dat is het voorrecht,
door God geschonken.

Om te werken,
dat is de sleutel,
tot het succes.
Om te spelen,
dat is de wijsheid,
van eeuwige jeugd.

Om te bidden,
het is de grootste
kracht op aard.

Om te denken,
het is de hoofdbron,
van het menselijk kunnen.
Om te lezen, het is de fontein,
der wijsheid, om te leven.

Gerrie van der Rijt van Sinten



Filosofie - deel 1

*Waar je niet aan toegeeft maakt je sterker
Friedrich Nietzsche.*

In de traditie van de filosofie leer je een ervaring serieus te nemen en jezelf niet nog eens extra te kwellen door er een oordeel aan toe te voegen.

Wat mij aanspreekt is de basisgedachte, het is zoals het is, zoals het je overkomt. Schoenmaker blijf bij je leest, oordeel niet over wat je overkomen is, maar neem het zoals het komt. De enige zekerheid die we hebben is dat we niets zeker weten, en toch pretenderen we de dingen te weten. We verlangen naar een vorm van zekerheid en gaan er vanuit dat dit een bepaald houvast en richting geeft aan het leven. In feite houden we onszelf een beetje voor de gek net zoals bij een overtuiging. We blijven er aan vasthouden terwijl we zelfs niet eens weten waar die vandaan komt.

Elke dag is er wel iets wat een mens overkomt, in plaats van bij die ervaring te blijven vinden we het nodig om er nog een oordeel aan toe te voegen. Hoe verschrikkelijk, hoe naar of verdrietig het allemaal wel niet is. Heel begrijpelijk, maar wat men dan doet is weggaan van de basis, dat wat je is overkomen. Men is overtuigd van een bepaald feit en voegt er nog een aantal oordelen aan toe. Wat heb je eraan om het jezelf nog moeilijker te maken, blijf bij de basis, vaak zit een oordeel je meer in de weg dan dat het je echt helpt. Om bij de basis te blijven is de eerste stap het loslaten van negatieve gedachten, en oordelen, dat zegt meer over jezelf dan over de werkelijkheid. Overtuigingen ontstaan uit een bepaalde context, je bent geneigd die dingen goed te vinden waarover je van jongs af aan geleerd hebt dat ze goed zijn.

Oordelen is iets dat altijd wordt beïnvloed door de ervaring die er aan vooraf gaat. Oordelen is relatief, elk oordeel dat je uitspreekt kent zijn

twijfels en zet je aan te kijken naar je eigen opvattingen.

Wat er in het leven ook speelt, we hebben altijd nog onze eigen binnenwereld waarin we de vrijheid hebben onze eigen mening in te zien zonder het oordeel van de ander. Daar kunnen we vanuit een ander perspectief kijken naar hetgeen ons bezig houdt om tot een ander idee of inzicht te komen. Het laat ons inzien hoe druk we ons over sommige dingen maken die er in feite niet echt toe doen. Tevreden zijn met jezelf is een groot goed, een mens heeft niet zoveel nodig en een beetje relativerend vermogen leert je de dingen die je overkomen in een ander daglicht te zien, en je niet verzwelgt of jezelf overgeeft aan zelfverwijt.

*Pas wanneer we verdwaald zijn, beginnen we onszelf terug te vinden.
Henry David Thomas.*

De Griekse filosoof **Epicurus** verpakte zijn kijk op filosofie samen in een aforisme (korte, pittige spreuk):

Niets is genoeg voor degene die genoeg te weinig vindt. Epicurus maakte een onderscheid tussen drie soorten van verlangens.

Natuurlijke noodzakelijke verlangens, natuurlijke niet noodzakelijke verlangens, en niet natuurlijke, niet noodzakelijke verlangens.

Bij natuurlijke noodzakelijke verlangens denk je aan de verlangens die je van jongs af aan hebt, die nodig zijn om te overleven. Ieder kind zegt Epicurus heeft het verlangen om genoeg te eten en te drinken, om beschermd te zijn tegen de kou, liefde te ontvangen en vriendjes te hebben. Het kind ervaart de hoogste staat van genot wanneer deze meest basale verlangens bevredigd zijn.

De natuurlijke niet noodzakelijke verlangens horen bij de mens, gedurende hun leven ontwikke-

len ze zich tot onnodig grote verlangens. Ze verhinderen dat je kunt genieten van wat genoeg is omdat je steeds meer wilt. In de avond onderuit op de bank liggend krijg je een hongergevoel, een natuurlijk noodzakelijk verlangen, maar is het dan nodig om in keer een hele zak chips leeg te eten.

Het is een natuurlijk noodzakelijk verlangen om goede schoenen te dragen, maar is het dan nodig om een kast vol schoenen te hebben. Het probleem van deze niet natuurlijke verlangens is dat ze steeds sterker worden door er aan toe te geven.

Wanneer genoeg niet meer genoeg voor je is, dan verleer je te genieten en zal op den duur niets meer genoeg zijn, een aforisme die van toepassing is op nog zoveel andere factoren in je leven. Op een gegeven moment ben je zo druk met alles om je heen dat je niet meer echt weet te genieten. Epicurus wil je ertoe aanzetten dat je aandacht blijft focussen op wat je wel hebt, in plaats van je steeds meer te richten op wat je (nog) niet hebt. Richt je aandacht op alles wat je wel bezit en leer dankbaar te zijn zoals Epicurus dat trainde bij zijn leerlingen. Met een houding van dankbaarheid ben je meer in staat te genieten van het nu en open te staan voor de verwondering om je heen.

De derde niet natuurlijke, niet noodzakelijke verlangens zijn de niet aangeboren begeertes, het verlangen naar rijkdom, macht en status. Volgens Epicurus is het genieten van de op zich niet noodzakelijke verlangens niet het probleem, geen enkel genot is op zich niet slecht. Het zijn verlangens die nooit bevredigd raken, omdat je op het moment dat je ervan proeft alweer meer wilt, en dat is waar het ontevreden zijn geboren wordt.

In oktober 2017 leverde een handgeschreven briefje van Albert Einstein tijdens een veiling 1,1 miljoen op. Toen hij in 1922 geen geld op zak had om de loopjongen van het hotel een fooi te geven, schreef hij dit briefje. Hij gaf het aan de loopjongen en gaf hem het advies om het goed te

bewaren, op een dag zou het meer waard zijn dan een fooi. Er stond slechts een regel geschreven. Een kalm en bescheiden leven brengt meer geluk dan het najagen van succes en de constante rusteloosheid die dat met zich meebrengt.

Het aforisme van Epicurus en het handgeschreven briefje van Albert Einstein zijn nog altijd van toepassing in de tijdsgeest waarin we nu zitten.

In de tijdsgeest van nu zijn er andere factoren bij gekomen die ons juist aanmoedigen om zo groot mogelijke verlangens te hebben. The sky is the limit.

Als je wilt is alles mogelijk, het verlangen naar macht, rijkdom en andere niet natuurlijke, niet noodzakelijk verlangens is nu overal om je heen. Het idee dat je nooit genoeg hebt is intussen ingeburgerd als een voorwaarde voor ons economisch systeem. Tegenwoordig heeft iedereen een mobiel, beschikt men over internet waar je via de vele reclames verleid en aangeemoedigd wordt om ervoor te zorgen dat je constant gretig bent en steeds naar meer verlangt. Een voor de hand liggend voorbeeld is de mode. In het begin spreekt het je niet aan, die nieuwe lijn, maar na verloop van tijd ga je toch om. Daarna kun je je niet meer voorstellen dat je ooit die nieuwe lijn afschuwelijk, ja helemaal niks vond.

Tekst samengesteld en verzorgt door Cor Vilé.

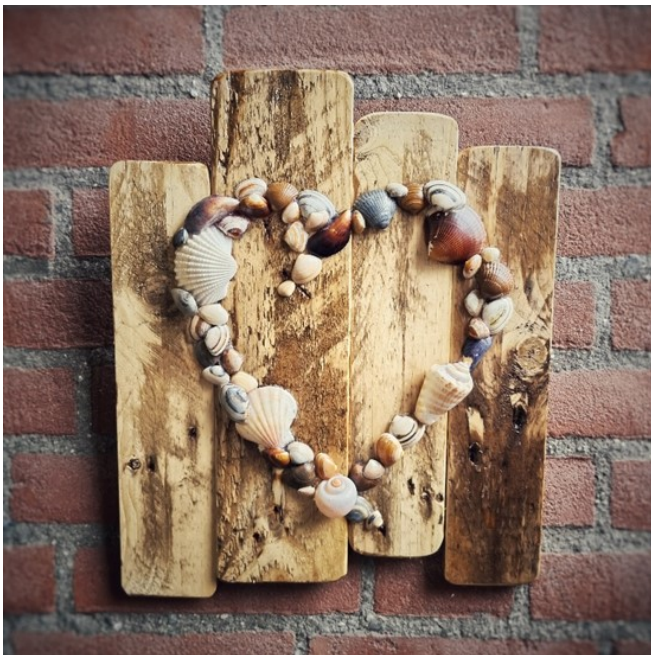
Bron: Filosofie voor een weergaloos leven.

Lammert Kamphuis.

De tuin was leeg
en alles was groot en ontzagwekkend om mij heen:
de lucht, het gras, het trillen van mijn hand,
de roos die viel en de stem die riep:
Verdriet: dat is van iedereen.

Toon Tellegen, aangeleverd door Willemien

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER



Gemaakt door Helga Hagenbeek (creatief met hout schelpen, tekst en schilderen)



The Joker by daylight

The Joker by night

Gemaakt door Mark Geerts



Gemaakt Nicole Aarts (leuke grappige teksten op houten plankjes)



Gemaakt door Shamaran Norman



Geschilderd door Guus Holzken (zoek de aardbei)

Beeldende kunst door Paula Leenders



Komt het beeld dat de buitenwereld van jou heeft, overeen met je zelfbeeld?



Komt je zelfbeeld overeen met het beeld wat de buitenwereld van je heeft?



In alles doe jij je best om onopvallend te zijn. Maar de ander weet je altijd te vinden. Goedschiks of kwaadschiks.



Een troostend gesprek tussen het gekwetste kind in je en de volwassene, de ouder in je.



Het gesprek verloopt in fases. Maar het gaat om het contact .



De waarheid



Ieder maakt contact met zichzelf.

Soms onbewust dansend.

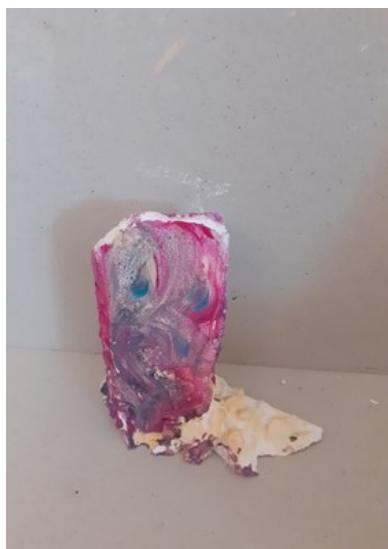


In een verwarde toestand.

Met de focus gericht op het verleden.

Een verleden met veel geweld en zonder bestaansrecht.

Eenzaam.



Machteloos. Je wilt anders maar je kunt niet anders.

Erop of eronder?

Je grafsteen.
Je kan het! Vechtend tegen iemand die je niet kan zien en die veel groter is dan jij.
Vervreemding?



BOEKBESPREKING

In *Filosofie voor een weergaloos leven* laat Lammert Kamphuis zien dat filosofie minder onbegrijpelijk en hoogdravend is dan we vaak

denken. In achttien prikkelende stukken toont hij hoe zowel eeuwenoude als hedendaagse denkers je kunnen bijstaan in het alledaagse leven.

Lammert Kamphuis (1983) is afgestudeerd theoloog en filosoof en werkt als docent bij The School of Life in Amsterdam.

De coronacrisis leidt, anders dan we misschien hadden gehoopt, helemaal niet tot meer eenheid, maar tot meer polarisatie. Lammert Kamphuis wil dat doorbreken en laten zien dat ieder vanuit zijn eigen, beperkte, perspectief naar de crisis kijkt. Als filosoof staat hij graag voor groepen mensen om hen te prikkelen met zijn filosofische kijk op het alledaagse. Op een persoonlijke en ontspannen manier gaat hij in gesprek over de grote vragen van het leven en daagt zijn publiek altijd uit om anders te leren kijken naar zichzelf. Hij moedigt ze aan in de schoenen van een ander te gaan staan. Dit doet Lammert door filosofische ideeën uit het verleden en heden op een verfrissende wijze toe te passen op hedendaagse thema's. Hierdoor weet hij complexe onderwerpen toegankelijk en toepasbaar te maken. Hij noemt zijn werk praktische filosofie, stóf tot nadenken om je geest eens flink op te frissen. Door je denken uit te dagen en te verrijken met kersverse filosofische ideeën leer je te relativiseren, om op een andere manier te kijken naar anderen en naar jezelf.

Lammert heeft een vrijgemaakte geformeerde opvoeding gehad. Zijn vader was hoogleraar dogmatiek en thuis zat hij in het epicentrum van de kerk. Het geloof bepaalde mijn kijk op de wereld. Je bent wel in de wereld, maar niet van de wereld, was de gedachte. Die strenge dogmatiek maakt dat angst regeert. Nadat hij uit de kerk

stapte, ging het slecht, hij belandde in een crisis en de tijd stond even stil.

Hij ontdekte en ervaarde een ruimte die in het dagelijkse leven vaak ontbreekt. Een ruimte waarbinnen je weer creatief kan worden, boeken gaat lezen en inspiratie opdoet. En lezen deed hij, onder meer de werken van Seneca, Marcus Aurelius en Epictetus. 'Dat was genieten, ik heb die drie personen echt beter leren kennen. Seneca hamert op het idee dat we zoveel tijd verspillen. De meeste mensen overlijden met het gevoel dat ze nog aan het warmlopen waren voor het echte leven, zegt Seneca.

Lammert bundelt in dit boek verschillende bijzondere filosofische perspectieven en experimenteert ermee om kwesties van nu voor ons op te lossen. Zo hoopt hij de lezer zelf uit te dagen en te inspireren er lustig zelf op los te experimenteren met vernieuwde manieren van denken en handelen over dagelijkse kwesties.

Of je nu iets van filosofie weet of niet, voor het lezen van dit boek maakt dit geen verschil. Dit vlot geschreven boek geeft rust, biedt troost, creëert begrip, verrijkt vriendschappen en leidt tot meer plezier in je werk. Laat je verrassen door deze toegankelijke manier van filosoferen.

Samengesteld en verzorgt door Cor Vilé.

Herfst

Als het licht steeds later
de dag binnensluipt
ochtendmist nog even
contouren vervaagd
de zon een spin wakker
kust in haar benauwde web
wolkenluchten vluchten
voor een najaarsstorm
bladerend geurend verkleuren
natuur op haar mooist.

Henny Frederix

Grutvaojers skrifje 4

Grutvaojers skrifje: Grootvaders schriftje, met spreekwoorden, rijmsels en gezegdes en andere markante uitspraken.

Men kan de inferieure kwaliteit van een product proberen te verbergen.
Op 'n ouw vlaai moette veul suiker strooie!!

Als men liegt, moet men de waarheid en fictie uit elkaar zien te houden.
Die veul liegt, moet veul onthouwe.

De emotionele betrokkenheid van mannen blijft ver achter in de vergelijking met de emotionele beleving van vrouwen. **Wé de vrouw tot 't hart kúmt, kúmt bé manskéérels nie wéijer és d'r knieje.**

Soms moet men tevreden zijn met iets minder dan wat men graag zou willen, maar het plezier hoeft er niet minder om te zijn. **Ge kunt toch wel danse ok al is 't nie mi de bruid.**

De beslissing over deze ingewikkelde zaak zullen we maar overlaten een een neutrale doch deskundige partij die tevens over voldoende bevoegdheden beschikt. **Dé loate we God en de múlder mar skéije.**

Ondanks kennis en ervaring kan men toch wel eens een foutje maken.
De knapsten boer pist nog wel 's op z'n klompe.

Degene die het langst leeft, erft alles, zowel de goede als de slechte zaken. **Die 't langst leeft hi alles, ok de koai bokse.**

Vertel niet teveel ineens, je kunt er altijd nog wat aan toevoegen als het nodig is. Woorden terug nemen is een stuk moeilijker. **Ge kunt 'r altéd nog wé bépraote mar nie d'r afpraote.**

In sommige situaties is haasten verspilde inspanning. **'n Slak hi net so gauw nééjaor és 'nen haos.**

Had dat maar niet naar buiten gebracht. Dan had niemand er iets van geweten en was je er waarschijnlijk zonder problemen af gekomen.
Ha dé mar in oew hemd geloate dan waarde'r mi úitwáásse vanaf gewist.

Onenigheid of ruzie gaat meestal nergens over, maar anderen worden er vaak ongewild de dupe van. **És twee koei vechte, dan léijt 't gras 't mis-te.**

Aangeleverd door Joke Lentjes

Rubriek: Tradities en symbolen deel 4

Traditie: Dopen

Water

De symboolkracht van water is onuitputtelijk. Althans voor wie het wil zien. Water heeft niet alleen een gebruiksbetekenis. Het is nooit alleen maar om te drinken of om te wassen. Water herbergt geheimen onder haar oppervlakte. Het kan onstuimig verwoestend zijn en tegelijk een mystieke rust geven. Het geeft grenzen aan, maar kan ook een riskante weg zijn naar de overkant. Voor wie durft: een ander leven. In de bijbel zien we het volk van Israël door het water trekken op weg naar een nieuw bestaan. En in het verhaal van de zondvloed heeft water een verwoestende en tegelijk een zuiverende werking.



De aarde haalt opnieuw adem en als het water gezakt is krijgt de mens nieuwe kansen om leven op te bouwen. Johannes de Doper zegt: Ik doop met water tot bekering. Het eerste sacrament in de kerk is het doopsel. Door het water treedt je in de christelijke gemeenschap. Bij de ingang van kerken staat vaak een wijwatervat. Ook bij mensen thuis vinden we wijwatervaten!



Kerwijwatervat



Thuiswijwatervat



Doopkaarsen in veel variaties

De bezoeker kan de vingers in het water dompelen en er een kruisteken mee maken. Ook symboliseert dit water de overgang van het “wereldse huis” naar Gods Huis. Wie een ander leven begint, in dit geval de Weg van Jezus Christus wil volgen, ruimt oude barricades op. Daarom zuivert het water je van oude zonde, zodat je met een schone lei kunt beginnen. Verandering en zuivering vindt niet plaats op dat ene moment. Het water symboliseert de omkering die tijd, inzet en geloof vergt. Het doopsel vindt bij voorkeur plaats op zondag, de dag van de verrijzenis.

Wanneer tijdens de eucharistieviering wordt gedoopt, kan de gemeenschap van de parochiekern erbij worden betrokken en wordt de band duidelijker tussen doopsel en eucharistie. Meestal wordt echter een aparte doopviering gehouden, buiten de eucharistie.

De viering van het doopsel begint met het ontvangen van de dopeling(en) en vragen aan de ouders (als kleine kinderen worden gedoopt) of aan de volwassen dopeling zelf. Daarna wordt gelezen uit de heilige Schrift en volgt een korte overweging. De dopeling wordt gedoopt met water, terwijl gezegd wordt: ‘Ik doop jou in de naam van de Vader, en de Zoon en de heilige Geest’.

Na het doopsel volgt de zalving met chrisma op de kruin (bij volwassenen volgt het vormsel: de zalving met chrisma op het voorhoofd). Een doopkaars wordt ontstoken aan de paaskaars en overhandigd aan de dopeling. Aan het einde

wordt het Onze Vader gebeden en volgt de zegen. Eventueel wordt tot slot een dankgebed bij Maria gesproken. In allerlei levenssituaties kan de Kerk geloofservaringen ondersteunen of bevestigen, ja zelfs oproepen door heel concrete handelingen en tekens. Die kunnen de gelovige met het Heilige, met God in relatie brengen en worden daarom *sacramenten* genoemd: handelingen die in verbinding brengen met het *sacrale*, het heilige. Sacramenten worden beschouwd als zichtbare tekenen van de onzichtbare geloofswerkelijkheid; de handelingen geven de gelovige genade ofwel de ervaring van de ondersteuning en nabijheid van God.

Sacrament van het doopsel

Met de doop treedt de dopeling toe tot de gemeenschap van de volgelingen van Jezus. De nadruk ligt tegenwoordig op de opname in de kerkgemeenschap en niet meer op de afwassing van de erfzonde, waar elk schepsel mee geboren zou zijn. Als een baby wordt gedoopt, vertrouwen de ouders het kind toe aan de beschermende macht van God en aan het leven van de verrezen Heer Jezus. Ook volwassenen kiezen, als zij zich laten dopen, voor een leven in overeenstemming met de geloofsleer van Jezus.

Het doopwater wordt bewaard in een doopvont. In de paasnacht wordt nieuw doopwater gewijd; het is bij uitstek het moment waarop nieuwe gelovigen zich kunnen laten dopen. Volwassenen zijn eerst een periode geloof leerling of catechumeen. Zij kunnen een aparte zalving krijgen (zie het vaatje dat daarvoor bestemd is in onderstaande afbeeldingen: OC = *oleum catechumenorum*).



‘CHR’ staat voor *chrisma*, een mengsel van olijfolie en balsem, waarmee pas gedoopten worden gezalfd. De zalf, die doordringt in het lichaam en

zijn geur lang behoudt, symboliseert de Heilige Geest van God, die met zijn kracht in de gedoopte doordringt. De rol van de meter en peter is een christelijke traditie. De meter en peter werden gekozen om de ouders bij te staan in de christelijke opvoeding. Bij het doopsel leggen de meter en peter de belangrijkste belofte af: als een of beide ouders vroeg zouden sterven, nemen zij de zorg voor het kind op zich.

Zeer oud gedichtje dat tijdens de het doopsel werd voorgelezen door de ouders of een familielid. Of door de peter of meter.

Ik leg de naam van in Uw handen God.
Graveer hem/haar daarin met onwisbaar schrift.
Dat niets of niemand hem/haar daaruit ooit weg kan branden.
Heer houd Uvast als ik hem/haar los moet laten.
En laat altijd Uw kracht boven zijn/haar zwakte staan.

Ik vraag U niet....., elk verdriet te besparen.
Maar weest U wel zijn/haar troost als hij/zij eenzaam is en bang.
Wil om Uw naam....., in Uw verbond bewaren.
En laat hem/haar nooit van U vervreemden,
Zijn/haar leven lang.
Ik leg de naam van ... in Uw handen God.
Amen.



Bij ieder sacrament horen specifieke voorwerpen, gebeden en rituelen. Het aantal zeven is in de twaalfde eeuw vastgesteld: het doopsel, het vormsel, de eucharistie, het priesterschap, het huwelijk, de biecht en de ziekenzalving.

Aangeleverd door Joke Lentjes.

CRISISKAART OF HULPKAART ?

Door & Voor



Wat is een Crisiskaart ?

Een crisiskaart is geschikt voor iedereen die wel eens in crisis raakt. Een crisis is voor iedereen verschillend. Of je nu in de war bent, in paniek raakt of dagenlang op bed ligt, een crisiskaart kan steunen. Ook voor naasten en omstanders kan een crisiskaart steunend zijn omdat het richting geeft aan hoe ze je het beste kunnen helpen.

De crisiskaart is een kaartje op bankpasformaat. Hierop staat beschreven hoe je benaderd wil worden en wie er gebeld moet worden wanneer je dat zelf niet meer weet of in de war bent. Jij bepaalt zelf wat en wie er op de kaart komt te staan als contactpersoon.

De crisiskaart en het crisisplan worden samen met een crisiskaartconsulent van Stichting Door & Voor gemaakt. En het is bovendien kosteloos.

NB: een crisiskaart kan complementair zijn aan een signaleringsplan en geeft de kaarthouder een grote mate van zelfregie!

Meer weten? www.dooreenvoor.nl/crisiskaart

Wat is een Hulpkaart: voor als je er zelf geen woorden voor hebt.

Soms lukt het even niet om helder na te denken. Of kan men niet aan andere mensen duidelijk maken wat men voelt of bedoelt. Dat kan allerlei vervelende gevoelens oproepen, bij zichzelf en bij de mensen om hen heen.

Men gaat misschien schreeuwen en schelden, terwijl men eigenlijk geholpen wilt worden. Of men raakt in paniek en weet niet meer wat te doen. Dat kan tot vervelende situaties leiden.

Op zulke momenten kan men de Hulpkaart goed gebruiken.

Meer weten? www.dooreenvoor.nl/crisiskaart

Met vermelding van Hulpkaart

Anja van Paemel

HULP KAART

Je denkt misschien

Je denkt misschien dat je wat moet zeggen.

Je denkt misschien dat je me moet opvrolijken.

Je wilt me misschien weer zien lachen en genieten.

Je denkt misschien dat je me moet troosten en adviseren.

Wat is je vraag is dit: wil je nog eens en nog eens luisteren naar mijn verhaal naar wat ik voel en denk

Je hoeft alleen maar stil te zijn, mij aan te kijken, mij tijd te geven, zelfs niet te begrijpen.

Maar als het kan slechts te aanvaarden hoe het voor mij voelt.

Je luisterend aanwezig zijn zal mijn dag anders maken.

Marcus van de Berg, aangeleverd door Willemien

Genieten en een duurzame begrafenis?

Fietsen is zoiets als meditatie.

Je komt onderweg heel wat tegen. Vol goede zin ga je op weg. Eten en drinken in je fietstas. Niet het regenpak vergeten. Je gaat tenslotte wel in Nederland fietsen.

Onderweg is veel te zien. Je hoeft niet ver te gaan om mooie dingen te zien. Nederland is een mooi land. Op het internet zijn de mooiste fietsenroutes te vinden.

Ik fietste door de prachtige en romantische Duitse grensdorpjes naar Groesbeek. Onderweg passeerde ik een natuurbegraafplaats. Op een groot affiche stond de vraag hoe je zelf je begrafenis had geregeld. En of je wel een nagedacht over je laatste wensen. Nee dus, maar nu wel dus.

Ik werd nieuwsgierig. Wat is een natuur begraafplaats? Ik fietste een stukje door en zag toen een prachtige natuurplaats vol met wilde bloemen. Duidelijk had hier niet de menselijke invloed zijn bemoeienis gehad. De natuur op zijn mooist. Ik veranderde van mening. Ik ga nooit in op slogans op reclameaffiches. Nu dus wel.

Door het fietsen zag ik prachtige weidedieren en ik werd vegetarisch en heden ten dage ben ik lid van de partij van de dieren en het Wereld Natuurfonds en zet ik me in voor dierenleed.

Als we Aristoteles mogen geloven:

Alle mensen willen weten. Mensen vinden het prettig om waar te nemen, het zit in hun aard en doen het ook zonder dat het perse nuttig is. Ze doen dat vooral via hun ogen. Zo leren ze de dingen kennen en gaan ze de eigenschappen ervan inzien.

We construeren onze werkelijkheid in hoge mate door kijken. In veel talen is zien synoniem van begrijpen. Heeft u ook zo ervaring?

Onderweg lekker fietsen, rondkijken en genieten. Ondertussen verandert uw kijk op de wereld. Ik hoor graag uw reactie.

Paula Leenders

Herfstmijmering

Wanneer ik aan mijn venster zit,
zo in het vroege morgenlicht,
zie ik weer in heg en struik,
de zilveren draden glanzen.

Weerspiegelend in het eerste zonnelicht.
De spin weeft weer met fijne draden,
in heg en struik, haar fijne weg van rag.
Bedruppeld als met kleine parels,
door zachte nevel, in de morgendauw.
Nog mooier dan ik ooit eens zag.

Het maakt mij wat weemoedig.
Ik weet de herfst is er weer.
Zie hoe de kleurrijke bladeren vallen.
De herfst gekomen als op kousenvoeten,
brengt storm en regenweer.

Toch zit ik niet te klagen,
ik put uit mijn herinnering,
hoe ik in vroeger dagen,
genieten kon, van alle geur en kleur.
Met ogen vol verwondering.

De herfst verdient bewondering.
Geeft voorraad voor de wintertijd.
Draagt reeds in haar boezem...
de belofte van een nieuwe zomertijd.

Willemien

Hoe heeft u de zomer doorgebracht?

Hoe is de coronatijd voor mij tijdens mijn vakantie? Om de knooppunt fietsroute door Vught te vervolgen ben ik wel een hele zomer bezig. Ik wil graag een oproep doen hoe u de zomer heeft doorgebracht. Misschien kunt u een leuke stukje vertellen ondersteunt met leuke foto's. Ik heb mijn zomer voornamelijk in de natuur doorgebracht. Lekker fietsen en wandelen. In Nederland natuurlijk.

Paula Leenders

Uit de kluis

‘Een wandeling door de tijd’

Waar gezorgd wordt, wordt ook gebouwd en verbouwd. Zo heeft het terrein van Huize Padua al veel veranderingen ondergaan. Het begon allemaal in 1742, toen de Broeders Penitenten er de Kluis bouwden. Op oude kaarten staat deze aangeduid als de ‘hermitage’.

‘De Kluizenaars van Boekel’, zo werden de Broeders ook genoemd, waren koster in Handel, hadden een schooltje, een bierbrouwerij en ontgonnen de Peel. In 1822 kreeg Handel een eigen school en moesten ze de bakens verzetten. Vanaf die tijd begonnen ze met de opvang van ‘kostgangers’. Het ging om mensen die psychisch ziek waren. Hiermee ligt Huize Padua mede aan de basis van wat nu de GGZ Oost Brabant heet. Coudewater in Rosmalen is de andere plek waar de GGZ Oost Brabant zijn wortels heeft. Daarover wellicht een andere keer.

De Broeders zetten hun schouders eronder, het aantal patiënten groeide gestaag en daarmee de gebouwen eveneens: het Josefpaviljoen, het Franciscus- en het Dymphnapaviljoen, het Maria-paviljoen, de doktersvilla, de kapel, het broederhuis, het Vincentiuspaviljoen, het Lodewijkpaviljoen, en het Elisabethpaviljoen. Eerst lag de bebouwing nog mooi in een lint aan de Daniël de Brouwerstraat. Lange lanen ontsloten de achterliggende landerijen tot voorbij het sterrenbos.

Ik zeg de Broeders deden het, maar veel werk werd gedaan door de mensen die er opgenomen waren. Ze werkten mee in de keuken, in de wasserij, op het land, in de boerderij, in de tuin, in de mandenmakerij en wat niet al. Wisten jullie dat Huize Padua een steenfabriek had waar meer dan een miljoen stenen werden gemaakt? Een grote verandering vond er plaats aan het einde van de zestiger jaren. Toen werd Huize Padua ingericht als een psychiatrische ziekenhuis. Psychiatrische aandoeningen werden gezien als ziekten. Het personeel liep geünifor-

meerd rond in witte jassen. Er kwam een echt stadsplan met een nieuw wegennet. Vanaf die tijd torent het hoofdgebouw boven Huize Padua uit en liggen de kleinschalige paviljoens, de verblijfsafdelingen en de therapiegebouwen er omheen.

De kijk op psychiatrie veranderde. Wie in het verleden zorg nodig had ging naar de plek toe waar die geboden werd. Tegenwoordig vinden we dat deze zorg het best geboden kan worden op de plek waar iemand woont, leeft, te midden van zijn naasten. Men spreekt ook niet meer over genezing maar over herstel waarbij uitgegaan wordt van wat iemand kan i.p.v. wat iemand niet meer kan. Zorg voor de geestelijke gezondheid is ook geen verantwoordelijkheid van de hulpverlening alleen maar voor de samenleving in zijn geheel. Dus moet er worden samengewerkt met diverse maatschappelijke instanties.

Er blijven mensen die zich beter voelen in een beschermende omgeving. Die ligt dan niet meer ver weg van de bewoonde wereld, in een hoekje van de samenleving. maar maakt er volop deel van uit. Met dit in het achterhoofd wordt Huize Padua opnieuw ingericht als een plek waar optimaal gewerkt kan worden aan herstel.

Wie wil weten hoe Huize Padua er eens uitzag, kan een historische wandeling maken over het terrein met behulp van onderstaande app.

Henk van de Goor



Huize Padua
Een wandeling door de tijd



Reisverslag Zandvoort

28 juni t/m 5 juli 2021

Op dinsdag 28 juni brengen we een bezoek aan vissersdorpje Volendam. Als lunch halen we een wafel of poffertjes. We bekijken de haven, de oude piratenboot en de winkeltjes. 's Avonds eten we macaroni in ons huisje.

Woensdag 29 juni kunnen we kiezen: zwemmen of rustig aan doen. Ik ga lekker zwemmen in het mooie zwembad van ons vakantiepark met veel glijbanen. Als avondeten hebben we chinees.

Op donderdag 1 juli eten we bij de lunch de restjes van het chinees eten en daarna vertrekken we met busjes naar Haarlem. Na een wandeling door de stad drinken we op de markt koffie met gebak. Als avondmenu pizza !

Op vrijdag 2 juli gaan we naar de markt in Sandpoort-Noord. We bekijken de winkels, gaan wat drinken op een terras en halen broodjes bij een marktkraam. Het is eindelijk zonnig weer vandaag dus in de middag kunnen we naar het strand. Na een tijdje genieten van zon en zee gaan we pannenkoeken eten bij 'de hemelse pannenkoek'.

Zaterdag 3 juli bezoeken we de bazaar in Beverwijk, er is veel te zien en er worden leuke aankopen gedaan.

Zondag 4 juli, onze laatste vakantiedag, maken we er een feestje van. We gaan koffie drinken met gebak, midgetgolfen en als afsluiter nogmaals naar 'de hemelse pannenkoek'.

Op maandag 5 juli gaan we weer naar huis.

Het was een heel leuke vakantie.



Fred Peters

De heer is mijn herder

De heer is mijn herder
mij ontbreekt niets
Hij doet mij liggen in grazige weiden
Hij voert mij aan rustige wateren
Hij verkwikt mijn ziel
en leidt mij in rechte sporen
om zijn naams wil.

Zelfs al ga ik door een dal van diepe duisternis
ik vrees geen kwaad
want gij zijt bij mij
uw stok en uw staf vertroosten mij
gij richt voor mij een dis aan
voor de ogen van wie mij benauwen

Gij zalft mijn hoofd met olie
mijn beker vloeit over
ja heil en goede tierenheid
zullen mij volgen
al de dagen van mijn leven
ilk zal in het huis des heren
verblijven tot in lengte van dagen.

Riekske Eichhorn

BLOEMEN

Bloemen zeggen meer, het madeliefje in de wei, is symbolisch voor onschuld, reinheid in de liefde, maar dan ook de loyale liefde.

Madeliefjes zijn als ketting geregen, dit heeft de betekenis van verbondenheid en geluk.

Bloemen zeggen meer, de Steenbreek, dat is het symbool van de wederopstanding;

Zij doet rotsen splijten.
Steenbreek is bovendien het symbool voor een prachtige glimlach, en ootmoed, het gevoel van nederigheid.

Gerrie van der Rijt van Sinten

Woordzoeker

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

AANNEMEN
 AFVALLIGHEID
 ANTIEK
 AVOND
 BAGAGE
 BANK
 BELEG
 BLOEIPERIODE
 BOOG
 EDELMAN
 ENFIN
 ERECODE
 FORMALITEIT
 GOKHAL

GRIEZELROMAN
 GRIMEREN
 HALM
 HEEL
 HEUS
 JOUW
 KERKBOEK
 KEUKENKRUID
 KLAARSPLEN
 KOLONIE
 KRIJTPERIODE
 MARCHEREN
 MIER
 OPSCHUDDING

OVERBEKEND
 PANEL
 RISICOLOOS
 SCHRAAP
 STOELENDANS
 STREEKBLAD
 TOETS
 UITGESTORVEN
 VOOGD
 WANDMEUBEL
 WATTEN
 WORTELKANAAL
 ZOMERKLEDING

Kleurplaat



KREET VAN DE MAAND

Maak van je dromen een plan
en van twijfel ik kan

Cor Vilé



INFO

Cliëntenraad: Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034 e-mail: clientenraad@ggzoostbrabant.nl 0492-846366
of bel de ondersteuners; Bea van Leuken 06-23696898 of Miriam Derksen 06-41628896

Familie/naastenraad:

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

