

De Horizon

Magazine voor en door cliënten van GGZ Oost Brabant



'Dali'- schilderij van Lennart van den Elsen

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 **16 mei 2022**

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

Wat een mooi begin van de lente, met een wind van vreugde na de aankondiging dat de corona maatregelen niet langer meer gelden. Wat zijn we blij voor alle bewoners die nu nog wat onwennig hun oude leventje weer oppakken, we hebben wel een goed advies, geniet van je vrijheid, loop niet te hard van stapel en houd je aan de basisregels, ga er niet vanuit dat het helemaal voorbij is, wees dus voorzichtig.

Het thema vrijheid staat centraal in de expositie van Annemieke van Hazendonk, ze was een bevlogen schilderes. Als vrijwilligster was ze van 2016 tot 2020 lid van de Familieraad van GGZ Oost-Brabant waar ze gekend werd als een geweldige persoonlijkheid. Toen Annemieke wist dat ze niet lang meer te leven had, vroeg ze zich bezorgd af wat er met haar schilderijen ging gebeuren. In samenwerking met familie en leden van het ODAC team was er een expositie in de kluis van al haar schilderijen. De uiteindelijke opbrengst wordt geschonken aan de cliënten van Huize Padua. Voor Annemieke is daarmee de cirkel rond, op pagina 5 vind je het artikel dat samengesteld is door de leden van ODAC.

Na twee jaar corona is de Carroussel weer open voor een avondje amusement en gezelligheid. Wat heerlijk om na alle beperkingen de activiteiten weer op de agenda te kunnen zetten. Op pagina 6-7-8 staat: Een nieuwe lente een nieuw begin, een artikel van mij waarin ik terugblik op twee jaar corona en de gevolgen die het met zich meebracht.

In gesprek op pagina 22-23 staat dit keer een interview met Bob van 't Geloof, de nieuwe voorzitter van de Cliëntenraad. De vacature 'voorzitter Cliëntenraad' trok meteen zijn aandacht, zijn hele leven is hij beleidsmatig bezig geweest binnen de zorg. Wat hij in dit werk belangrijk vindt is iets doen voor een ander, samen werken en samen iets bereiken en daar wil hij als voorzitter graag zijn steentje aan

bijdragen. We wensen Bob veel succes en feliciteren hem met zijn nieuwe functie.

Een mooi begin van de lente dat geldt ook voor de katholieke kerk, in 2019 gestart met de voorbereiding was er meteen na corona op 24 en 25 maart in Breda een conferentie met als thema : De missionaire parochie. Met ruim duizend deelnemers en vele workshops stelde men zich de vraag: Hoe kun je een leerling van Christus zijn, en wat doe je als kerk om dat te bevorderen. Laten we elkaar niks wijs maken zegt Jan Liesen, bisschop van Breda en initiator, we zien en weten echt wel dat het met de parochie niet zo heel goed gaat. Er gebeuren veel goede dingen, er zijn goede mensen aan het werk, de parochiale structuur die we kennen heeft heel lang goed gewerkt en toch is er behoefte op deze plaats en op deze tijd om daar opnieuw naar te kijken.

De coronatijd had wel iets van een vastentijd, althans in het begin, weet u nog wat de vastentijd inhoudt, dat begint na carnaval met het As-kruisje op Aswoensdag, in de rubriek tradities en symbolen op pagina 30-31 vind je een uitgebreide beschrijving van Joke Lentjes zodat je weer helemaal op de hoogte bent.

Tot slot wil ik nog even stilstaan bij Oekraïne en wat daar nu gebeurt, het is een ongrijpbaar wonderlijk iets, hoe een samenleving als een donderslag bij heldere hemel verandert. Een samenleving die met corona zoveel stromingen kende van voor en tegen, nu de vluchtelingen uit Oekraïne naar ons land komen is er een ongekende solidariteit in de samenleving en niemand die nog over corona spreekt!

Geniet van de mooie artikelen in de Horizon, geniet van de lente en de vrijheid, zorg goed voor elkaar en jezelf.

INHOUD

Voorwoord	3
Inhoud	4
Succesvolle expositie 'Vrijheid'	5
Een nieuwe lente een nieuw begin	6
Kinderarbeid	8
Allemaal beestjes	8
Activiteiten vrije tijd & welzijn	9
Filosofie deel 4	10
Vertrouwen is	11
Vage gezichten	12
Knotwilg	12
Wanneer ik naar mijn leven kijk	12
In elke generatie	12
Fiets jij graag ?	13
Vriendschap	13
De boom en ik	13
Ontmoetingen 26	14
Vegan koken met Ine	16
Afscheid Henk van de Goor	17
Creatief	18
Dichter des GGZ's	19
Eenzaamheid	20
Eén	21
In gesprek met Bob van 't Geloof	22
Samen	23
Echte vriendschap	24
Pasen	24
Moed	24
Psy café 'levend verlies' 12 mei	25
Als leven overleven wordt	25
De stilte is een fenomeen	25
Kunst ODAC Claraklooster	26
Nieuws communicatie en RvB	28
Grutvoajers skrifje 7	30
Nieuws van de cliënten/familieraad	31
Tradities en symbolen deel 7	32
Bloesemtakken	34
Dat vandaag de dag zich aandient	34
Vrijheid	34
Leesrubriek	35
Welkom in het mysterie van Pasen	35
Bedachtzaamheid is als een parachute	35

Boekbespreking	36
De lente	37
Puzzelpagina	38
Kreet van de maand	40



Succesvolle Expositie “*Vrijheid*”

Wat doe je met je schilderijen als je weet dat je niet lang meer te leven hebt? De familie van Annemieke van Hazendonk kwam met het antwoord. We bewaren je schilderijen, richten een expositie in, verkopen de schilderijen en schenken de opbrengst aan een goed doel. In haar vrije tijd was Annemieke een bevlogen schilderes. Als vrijwilligster was ze van 2016 tot 2020 lid van de Familieraad van GGZ Oost-Brabant. De zekerheid dat haar schilderijen een goede bestemming gaan krijgen, gaf Annemieke rust. Op 6 oktober 2021, werd de expositie *Vrijheid* officieel geopend in Museum De Kluis Op Huize Padua.

Met deze doelstelling kwam de familie van Annemieke in het voorjaar van 2021 in contact met ODAC huize Padua. Kunnen wij dit samen met jullie realiseren op het terrein van GGZ Huize Padua.

“Natuurlijk kan dat”, was ons antwoord. “Dit gaan we gewoon doen”. In samenwerking met familie, museum de Kluis en 2 teamleden van ODAC Huize Padua kreeg een prachtige expositie genaamd “*Vrijheid*”, gestalte. Gedurende ruim 2 maanden is de expositie in de kluis goed bezocht. Een groot aantal schilderijen waren daar te bezichtigen. Daarnaast was er een website waar alle schilderwerken tentoon gesteld werden en natuurlijk de verkoop ervan.

De uiteindelijke opbrengst van de schilderijen is volledig voor cliënten van GGZ Huize Padua. Doel: creatieve workshops voor cliënten van GGZ Oost-Brabant inclusief alle benodigde materialen. Nou dit doel is ruimschoots bereikt. Een heel mooi bedrag, ver boven onze gedachtes is uiteindelijk hieruit voort gekomen.

Met deze donatie gaan we nu binnen ODAC Huize Padua een aantal mooie creatieve projecten organiseren volledig voor en door cliënten van GGZ Huize Padua.

Ons doel: de diverse eigen gemaakt kunststukken te exposeren op dezelfde wijze als de expositie *vrijheid*. Ook in museum de Kluis “Hoe mooi kan een doel zijn.”

Bij deze willen wij de familie van Annemieke van Hazendonk hartelijk bedanken voor de prettige samenwerking en wij zullen er persoonlijk zorg voor dragen dat deze donatie volledig ten goede komt aan onze cliënten.

Hopelijk kunnen wij dan de cirkel van Annemieke rond maken.

Team ODAC Huize Padua

Kleine meid

Met wijde blik kijk je de wereld in
open voor alles wat leeft en groeit
zelfs door het kleinste iets, 'n torretje
of een bloemetje, raak je al geboeid.

Je baant je over onbekende paden
met letters en cijfers geplaveid
letters tellen, woorden leggen,
spellen en ineens de tel weer kwijt.

Onzekerheid, boos zijn, of verdriet
na alles komt vrolijkheid en gelach
elke keer maak je een nieuw begin
zorg je voor een mooie nieuwe dag.

Je komt steeds een stukje verder
en net als jij begint alles in 't klein
soms ben je echt toch al zo wijs
ik hoop dat je nog lang kind mag zijn.

Cor Vilé

Een nieuwe lente een nieuw begin

Het nieuwe jaar was nog maar net begonnen en het licht aan het einde van de tunnel kwam onverwacht snel in zicht. De versoepelingen volgden elkaar snel op, de maatregelen verdwenen en we konden na twee jaar eindelijk weer opgelucht ademen. Wat twee jaar terug met carnaval begon eindigt nu juist op tijd om carnaval te vieren in het teken van de vrijheid.

Stiekem denk ik aan daarbij aan het begin van de lente als de koeien weer naar buiten mogen en hun vreugdesprongen maken. We mogen elkaar weer een hand geven in plaats van een elleboog of boks, gebrek aan menselijk contact had een diepe impact op ons tijdens de twee jaar durende pandemie. Twee lange jaren domineerde de ic-bezetting het nieuws, alles was gefixeerd op cijfers, r-getallen, grafieken, vaccinatiegraad, dashboards, routekaarten en stappenplannen. Die fixatie op cijfers heeft ons wel geholpen om razend-snel een vaccin te ontwikkelen.

In het begin van de pandemie was het heel moeilijk, mensen die in isolatie gingen bezweken aan corona, dat was verschrikkelijk voor de stervende en hun familie die afscheid wilde nemen, maar dat kon allemaal niet, dat was koud, heel koud. In twee corona jaren vielen in Nederland ruim 21.000 corona-doden. In Brabant hield het virus ook flink huis met 3588 doden. Corona zorgde voor ontwrichte dorpen en steden met een samenleving die meerdere malen tot stilstand kwam. Ook voor de scholen waren de problemen groot, het knipperlicht onderwijs had grote consequenties voor de leerlingen en het onderwijspersoneel. De corona tijd had wel iets van een vastenperiode die ons heeft laten zien hoe afhankelijk we van het vertier en plezier zijn geworden, maar ook in hoeverre het ons leven en de sfeer in het land veranderd heeft. Mensen waren vaak met zichzelf bezig en niet met het collectief, de ander als een gevaar te zien was echt een schok. Het thuiswerken kreeg na het angstige begin van de pandemie

zijn plek, iets wat daarvoor ongekend was, mede daardoor ontdekte men waar het in het leven nou echt om gaat, de essentie is het gezin.

De horeca moe gewurmd van het checken en registreren, hoe goed ze ook hun best deden, er was altijd wel een handhaver die ze op de schouder tikte. De mondkapjesplicht was toch wel de meest vervelende maatregel, en de QR code zorgde voor veel weerstand, met name onder de niet gevaccineerden.

De lontjes van boze mensen die vonden dat ze aan niemand verantwoordelijkheid verschuldigd waren werden steeds korter. De roepstoeters van de corona die zich niet wilden aanpassen om hun zogenaamde vrijheid. Ouderen die werden vergeleken met dor hout dat best gesnoeid mocht worden, zodat er weer nieuwe scheuten konden bloeien, jongeren die deze uitspraak deden waren egoïsten die alleen aan zichzelf dachten.

Het ging erom dat ze dan hun oude leven weer konden leiden en uitgaan, ze hadden niet eens het besef van hoeveel verdriet ze de ouderen hebben aangedaan.

Bij een prikbus van de GGD stonden tegenstanders met een bord 'gifspuit'. Wat is in godsnaam het nut van het intimideren van juist die mensen die een poging doen om de mensen beschermd te houden. Wie kritiek had kreeg te horen we weten je wel te vinden. Fascinerend hoeveel bangmakerij er op twitter, facebook en Instagram werd gespuid. Je herkent de kwaliteit en de persoonlijkheid van de mens aan zijn woorden en aan zijn daden. Vaak zijn we geneigd om kritisch op anderen te reageren en op hun tekorten te wijzen en vergeten daarbij dat we zelf ook niet helemaal perfect zijn. Vergeet niet dat we voor onze woede en boosheid zelf verantwoordelijk zijn en dat de haat die wij aan deze wereld toevoegen, haar nog onherbergzamer maakt dan ze al is.

In schril contrast daartegenover stond de verbondenheid waardoor stad en platteland ineens heel

erg op elkaar leken. Vrijwilligers, mensen die zoals altijd het hart op de juiste plaats hebben werden de moeder Teresa van de corona, zij zorgden voor verbondenheid die mensen samenbracht, ontwikkelden initiatieven om mensen die geïsoleerd raakten tijdens corona van kleding en voedsel te voorzien. Ze kregen hulp van instanties die belangeloos een ruimte beschikbaar stelde, transporteurs die spontaan aanboden om de voedselpakketten te bezorgen bij de zieke medemens en daarnaast waren velen bereid een financiële bijdrage te doen onder het motto besteed het maar voor datgene wat nodig is.

Bij de ouderenbond van de ANBO werden zo'n 150.000 boeketten die vanwege de lockdown niet geleverd konden worden belangeloos langsgesbracht bij de verzorgingshuizen en bij de ouderen thuis. Uit blijk van medeleven werden er in totaal 80.000 zelfgemaakte kaarten verstuurd aan ouderen die door de corona zo zwaar getroffen werden. Ze werden niet vergeten, zo was er een fabrieksdirecteur die elke dag de boodschappen deed voor een alleenstaande ouder die bij hem aan de overkant woonde. De kleinkinderen die elke dag een test deden om toch bij opa en oma te kunnen zijn

Friesland was mede door zijn grote natuurlijke landschap en de ruimte die het bood een ontdekking voor velen tijdens de corona. Je kon er altijd naar buiten om te wandelen of te fietsen, je had er vrijheid en was niet direct omringd door mensen. Door corona is het wandelen door veel mensen ontdekt als een afleiding om even te ontsnappen aan het leven van alledag. In de rust, de vrijheid, de verpozing en de stilte vindt de mens een verklaring voor de afleiding die het wandelen biedt. Het besef nam toe dat het een rol kan spelen in ons mentaal en psychisch welzijn. Met hetzelfde idee ging men naar de camping en de verkoop van caravans en campers kende hoogtijdagen.

In het algemeen hebben we veel veerkracht getoond, we hadden vet op de botten en hebben ons zoveel mogelijk aan de maatregelen gehouden. Maar ondanks dat gegeven zijn er ook mensen die

al in een kwetsbare positie zaten, die hebben als eerste de klappen opgevangen. Leerlingen die al een afstand hadden zijn door de schoolsluitingen nog verder achterop geraakt. zzp'ers of mensen met een flexcontract hebben als eerste het risico op baanverlies ervaren, zij werkten in de sector die meteen op slot gingen. De structurele problemen in de zorg, het onderwijs en de arbeidsmarkt zijn door de crisis nog meer zichtbaar geworden, de crisis heeft er enorm ingehakt. Weer een nieuwe lockdown tastte het mentaal welbevinden aan door stress, angst en isolement.

In het begin hadden we nog de neiging elkaar te vertrouwen, er was een goede wil om naar elkaar te kijken en te zorgen voor elkaar wanneer dat nodig was. Toen bleek dat de crisis toch langer duurde dan verwacht ebde het snel weg naar het oude niveau, naar onze eigen besognes, het leven ging gewoon door. We dachten dat het leven maakbaar was, de coronacrisis heeft laten zien hoe mentaal kwetsbaar we zijn, dat onze weerbaarheid op een laag pitje staat. We vinden het moeilijk te accepteren om op sommige momenten niet te kunnen doen wat we op dat moment zelf graag wilden. Het zorgde voor een rusteloos en ontevreden gevoel, maar teleurstellingen horen nou eenmaal bij het leven, net als het accepteren dat dingen soms anders lopen dan verwacht, corona was wat dat betreft een uitdaging na twee jaar met afgelastingen en niet uitgekomen verwachtingen.

Na twee jaar corona rijst de vraag; heeft de coronatijd ons nu geleerd dat het leven niet zo maakbaar is als we hoopten, dat teleurstellingen ook bij het leven horen, met de carnaval in het achterhoofd vrees ik dat we er bedroevend weinig van geleerd hebben.

Ondanks alles wat corona, de antivaxers, de twitteraars en facebookvrienden ons bracht mogen we niet vergeten dat er in Nederland een hele grote wat stillere middengroep was die je niet zo snel hoorde en ook niet de straat op gingen, die mensen verdienen ook een stem.

(Vervolg op pagina 8)

Langzaamaan komen we uit de pandemie, maar na de eerste euforie worden we al snel geconfronteerd met een volgende uitdaging, hoe gaan we nu verder in een land waar het GGD personeel werd bedreigt, waar velen kritisch waren op het beleid, met familie waar ineens een familielid een wappie werd die overtuigd was van de waarheid, ingegeven door engelen zoals Willem Engel. Dan had je ook nog de tijdlijn van de grote reset en de polarisatie die toenam, corona maakte meer kapot dan ons lief was. Misschien is het wel daarom dat sommigen straks het onderwerp corona liever vermijden. Mensen kunnen elkaar vergeven, maar de moeilijkheid daarbij is dat je de pijn van de ander kunt erkennen, om daarna tot acceptatie en vergeving te komen.

*Love them when they don't deserve it,
because that is when they need it the most.
Houd van ze ook als ze het niet verdienen,*

Cor Vilé

Allemaal beestjes

Mus

Een Bijbelvaste mus uit Halle
zat in een bruin café te lalle.
Ik zuip me klem, dat maakt geen donder
de Here zelf zorgt voor een wonder.
Ik lig hier nu als een dwaze mus
straks sta ik op als Lazarus.

Koe

Een roodbonte koe, ik meen uit Duiven
zat in een eettent flink te kluiven.
De ober zag hoeveel ze at
en vroeg: mevrouw waar laat u dat?
De koe, niet uit het veld geslagen,
zei och mijnheer, ik heb vier magen.

Slak

Een arme slag uit Vierlingsbeek
heeft moeite met zijn hypotheek
Hij klaagt: ik ben totaal berooid
straks word ik uit mijn huis gegooid.
Dan loop ik in mijn blote kont
als afgekeurde naaktslak rond.

Willemien van Rixtel

Kinderarbeid

‘Bij deze producten is geen kinderarbeid aan te pas gekomen’. Zo worden veel producten aangeprezen in diverse winkels. Producten van heinde en ver. Geen controle en geen bewijs, alleen datgene wat de producent ons vertelt. En wat is geen kinderarbeid. Zijn daar al vaste formules voor gevonden. In die landen is er volgens de plaatselijk bevolking geen kinderarbeid, maar overleving.

Het is normaal dat de kinderen bijdragen aan de huishoudpot want hoe moeten we dan met zijn alleen overleven? Geen kinderarbeid, dus geen productie en geen exportmogelijkheden. Wat de economie van de vaak arme landen geen goed doet.

Waarom geen producten aanwijzen en aanprijzen waarbij vermeld staat dat er onderhandeld is met de regering van het land over verbeterde leefomstandigheden voor de bevolking met scholingsmogelijkheden en toekomstperspectieven voor de kinderen.

Het is wel bekend dat de dader liever de schone schijn ophoudt en er niet van houdt dat de vuile was wordt buiten gehangen. Zou waspoeder dan niet het ultieme product zijn waar iedereen zijn handen in schoon wast om met een schone lei een heerlijk ruikende bijdrage doen aan het echte bestrijden van de kinderarbeid?

Paula Leenders

Activiteiten van Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk

Geweldig concert van Kleine mannen met grote stemmen.



3 jonge mannen van het conservatorium die in het kader van maatschappelijk ondernemen door advocatenkantoor Bierens gesponsord worden gaven een optreden voor onze bewoners. Zo'n 40 bezoekers hebben ontzettend genoten van dit geweldige optreden.

Pimp je afdeling
Kraanmeer 2 had de eerste prijs gewonnen met 'pimp je afdeling'.
De troostprijs ging naar S1/2.



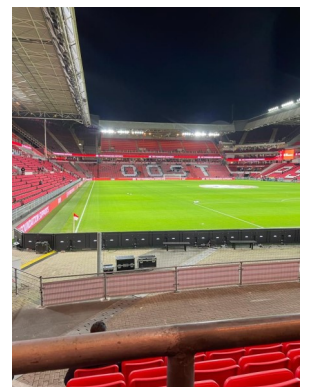
Nathalie Delisse had de prijs gewonnen omdat ze het mooist verkleed was tijdens het carnavalsdiner.



Bertina van Oirschot

PsV seizoenskaarten

In Huize Padua heeft vrije tijd en welzijn 4 PSV seizoenkaarten. Elke afdeling mag om de beurt mee. En als je niet kunt mag je ruilen. Het is vaak leuk en spannend. Vaak gaan we naderhand friet eten, leuk uitje dus. Ik ben onlangs nog mee geweest naar de wedstrijd PSV - AZ.



Helaas hadden ze de wedstrijd verloren maar ik heb er toch van genoten.

Uitstapje Ravenstein

Vrijdag 11 maart gingen we met een aantal mensen met de pendelbus naar Ravenstein. We kregen daar een rondleiding van een stadsgids. Hij liet ons alles zien en vertelde veel over Ravenstein. Ravenstein is een stadje in Brabant dat ook stadsrechten heeft. Het is een mooi plaatsje met een mooie molen en grachten. Je kunt er heel mooi wandelen en fietsen. Het was heel leuk en gezellig en we hadden mooi weer.

Fred Peters

Filosofie deel 4 - over vrijheid

De Britse filosoof Isaiah Berlin ziet vrijheid als onafhankelijkheid, zolang je niet verplicht of gebonden voelt, ben je vrij. Vrijheid is dat deel van je leven waar anderen niets over te zeggen hebben. Dat geldt in de liefde, op het werk of in relaties met anderen. Met vrij-zijn in deze zin bedoel ik dat anderen zich niet in mijn zaken mengen. Hoe ruimer het gebied van deze niet-inmenging, des te groter is mijn vrijheid.

Vrijheid in keuzes biedt in de digitale wereld van vandaag een oneindige hoeveelheid aan mogelijkheden, die de vrijheid zoals Isaiah Berlin dat bedoelt zwaar onder druk zetten.

De documentaire: Alles wat we wilden, van acteur en filmmaker Sarah Domogala laat een beeld zien van twintigers en dertigers die een prachtig leven lijken te leiden. Wat opvalt is dat zij aangeven dat die schier oneindige hoeveelheid aan mogelijkheden hen onrustig maakt. Dat ze de grootste moeite hebben om keuzes te maken, dat kan leiden tot paniek-aanvallen en zelfs het chronisch gebruik van antidepressiva.

Wanneer er veel keuzes zijn kunnen we niet goed meer kiezen, we hebben en willen veel keuzeopties, maar juist die hoeveelheid aan opties geeft onrust. Het lijkt erop dat we iets willen wat we niet aankunnen, als al die opties het ons zo moeilijk maken waarom willen we dat dan toch. Kennelijk omdat het aantal keuzemogelijkheden het gevoel van vrijheid vergroot. Hoe meer je kunt kiezen hoe vrijer je je voelt, het openhouden van opties staat tegenwoordig gelijk aan vrijheid. Zolang we niet kiezen, leggen we ons niet vast, daarmee wordt onze vrijheid vergroot.

Filosof Isaiah Berlin noemt dit negatieve vrijheid in die zin dat het geen waardeoordeel is, het is een beschrijving van hoe vrijheid ontstaat door de afwezigheid van inmenging en afhankelijkheid.

Andre Hazes zong: Je zegt, ik ben vrij, maar je bedoelt, ik ben zo eenzaam, in een ander lied

zingt hij: geef mij nu je angst. Je niet willen binden uit angst je vrijheid te verliezen, uit overtuiging dat vrijheid en verbinding niet samen gaan, daarin schuilt het gevaar dat je nergens meer toe komt, wat uiteindelijk kan leiden tot eenzaamheid.

Isaiah Berlin verwoordt deze levenshouding als volgt: Ik heb mij in mijzelf teruggetrokken, daar alleen ben ik veilig. Hij stelt dat er naast negatieve vrijheid ook positieve vrijheid is, niet bedoelt als waardeoordeel, hij legt de nadruk op vrijheid die ontstaat wanneer je ergens voor kiest en je daarmee verbindt.

Er ontstaat juist meer vrijheid op het moment dat je jezelf beperkt, Isaiah Berlin typeert deze vrijheid als zelfontplooiing. Een keuze maken waarmee je je verbindt en je in staat stelt verder te ontwikkelen dan wanneer je die verbinding niet was aangegaan. Vrijheid in deze zin heeft ook te maken met rust, je weet dat je ergens voor gekozen hebt waar je alle aandacht op kan richten. Cruciaal is wel dat je achter de regels en de beperkingen staat die je worden opgelegd.

De Franse filosoof René Descartes zegt: Besluiteloosheid is de laagste graad van vrijheid. Hij verbindt vrijheid met het maken van keuzes en daar naar leven.

De mens.

De enige manier om iemand betrouwbaar te maken is op hem te vertrouwen, iemand wantrouwen is de beste manier om hem onbetrouwbaar te maken.

Henry L. Stimson.

Volgens de Britse Filosoof Thomas Hobbes is de mens in zijn diepste kern altijd in oorlog met anderen, dat is onze natuurlijke situatie. In de natuur van de mens vinden we drie hoofdzaken, competitie, wantrouwen en eer.

Wanneer mensen merken dat iemand anders hetzelfde doel nastreeft als zij, zullen ze de competitie aangaan om te winnen. Uiteindelijk hebben mensen het verlangen om net zo gewaardeerd te worden door anderen als zij zichzelf waarderen. Op het moment dat dit niet het geval is, zal iemand er alles aan doen om die waardering bij de ander af te dwingen. Hobbes spreekt van een ellendige oorlogstoestand, want zegt hij; de mens is een wolf voor de mens.

Volgens Hobbes hebben we een krachtige overheid nodig om de strijdende mens in het gareel te houden.

John Locke was een Engelse filosoof, econoom en arts, hij verzette zich duidelijk tegen het idee van Hobbes. Volgens Locke is de mens van nature redelijk en gericht op samenwerking. Mensen zegt hij zijn altijd sociaal geweest omdat ze weten dat ze elkaar nodig hebben om hun natuurlijke verlangens te bevredigen. Wanneer mensen met elkaar in strijd belanden is dat niet, zoals Hobbes beweert, onze natuurlijke toestand, maar een misvorming van wie wij ten diepste zijn. conflict en strijd passen niet bij onze natuurstaat.

Er is bijna geen groter verschil in visies denkbaar dan tussen de twee gedachtewerelden van Hobbes en Locke. Veel van die meningsverschillen over hoe je problematisch gedrag van mensen tegemoet moet treden of kunt voorkomen zijn nog steeds te herleiden tot deze twee verschillende mensenbeelden.

Bij het bespreken van leerlingen op een middelbare school wordt de meeste aandacht besteed aan de kinderen waar men zorgen over heeft. Wat opvalt is dat er tijdens deze besprekingen vaak twee kampen ontstaan tussen de docenten, die zonder dat ze het doorhebben, de discussie voortzetten die Hobbes en Locke al met elkaar voerden.

Het Hobbes kamp weet wel raad met lastige leerlingen, hard aanpakken, na een waarschuwing

de klas uit en laat ze maar nakomen. Maak ze duidelijk dat ze geen ruimte krijgen om de sfeer in de klas te verzieken.

Het kamp van Locke pleit ervoor om diezelfde leerlingen meer aandacht te geven en beter naar hen te luisteren. Maak een praatje als het onrustig word, het zijn niet perse vervelende leerlingen, waarschijnlijk zit ze wat dwars.

Docenten projecteren dus hun mensenvisie op de leerlingen, wat ze bij de leerlingen zien wordt bepaald door hun persoonlijke ideeën, aannames en vooronderstellingen. Wanneer ze zich hiervan bewust worden krijgen ze een ander beeld van de leerling. Daarnaast zullen de collega's elkaar standpunt beter begrijpen en hoeven ze niet meer bij elke leerling dezelfde discussie te voeren. Dit is uiteraard niet alleen van toepassing voor scholen, maar ook voor alle plekken waar men bespreekt hoe om te gaan met mensen in een bepaalde situatie.

Er zou meer begrip tussen de twee verschillende partijen ontstaan wanneer ze zich realiseren dat hun problemen voortkomen uit verschillende ideeën over wie de mens is en wat deze ten diepste nodig heeft. Daarbij kan het van nut zijn om te ontdekken dat de verschillen voortkomen uit een ander perspectief op de basisbehoefte van de mens. Dat kan helpen om conflicten te voorkomen en in te zien dat jouw eerste reactie op de reactie van de ander meer zegt over jouw niet duidelijke of verborgen opvattingen over de ander.

Tekst samengesteld en verzorgd door Cor Vilé

Bron: Filosofie voor een weergaloos leven.

Lammert Kamphuis.

Vertrouwen is de vogel die het licht voelt en zingt als de dageraad nog donker is.

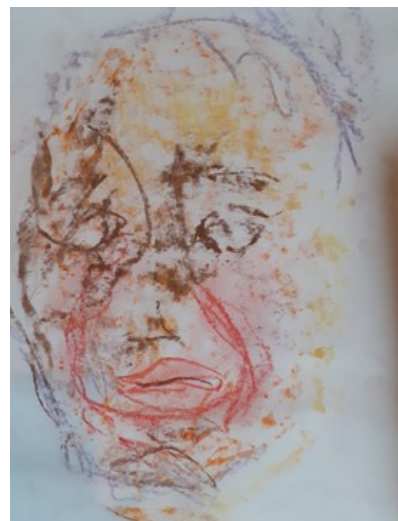
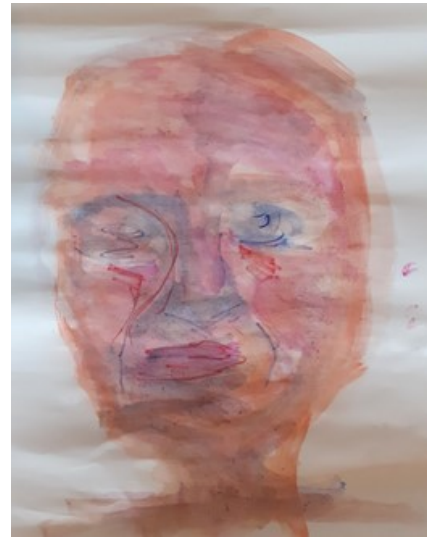
Nleke van den Bergh, aangeleverd door Dinie

Vage gezichten door Paula Leenders



Vage gezichten
vage uitdrukkingen,
verscholen,
de waarheid achteroverdrukkend.
de onwaarheid uitstralend.

Vaagheid
loze uitdrukking.
Hoe moeten we kijken om geloofwaardig
over te komen?
De ander, een vertekend beeld,
Wat kan ik geloven,
Machteloosheid,
Vage geruchten
Ondoordringbaar
Een muur van interactie,
De uitgang is alleen een vlucht,
zichzelf verliezend.



knotwilg

aan de rand
van zomaar een weiland
een krachtig beeld
ontluikend en stokoud
lijf in volle groei en bloei
een mooie jonge vrouw

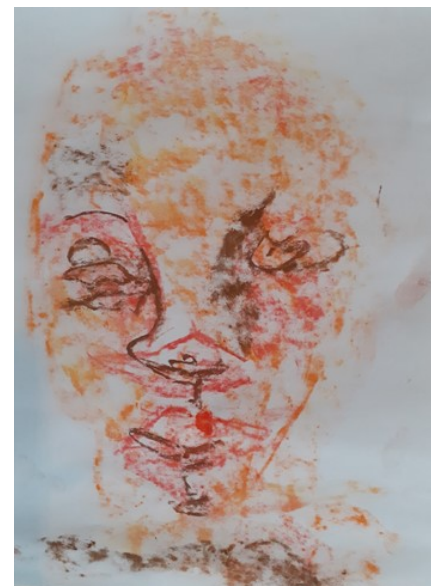
veel meer
dan zomaar een boom
is deze machtig sterke
vrouw
een natuurlijke droom
aan de rand
van zomaar een weiland

Aver



Wanneer ik naar mijn leven kijk,
realiseer ik me dat de fouten die
ik gemaakt heb, de dingen waar
ik echt spijt van heb, geen
verkeerde inschattingen waren
maar verkeerde gevoelens.

Jeanette Winterson



In elke generatie

In elke generatie leven maar
een paar mensen die zo be-
gaafd zijn en zo rijp, dat men
kan begrijpen dat zij de pers
gebruiken. Maar dat bijna
iedereen, en in het bijzonder
alle stumpers een dergelijk
communicatiemiddel gebrui-
ken, terwijl zij niets dan
kletspraat te vertellen heb-
ben: wat een ongeproportio-
neerdheid !

Søren Kierkegaard

FIETS JIJ GRAAG ?



Enthousiaste vrijwilligers voor fietsclub ADREM gezocht

Al 21 jaar heeft Huize Padua een enthousiaste fietsclub genaamd ADREM!

In de maanden mei tot en met half september wordt er elke woensdagmiddag gefietst met een groepje van ca. 4 personen. De afstand die er wekelijks wordt weggetrapt is ongeveer 20 tot 25 km. In overleg met de deelnemers bepaal je waar je die middag naar toe fietst. Onderweg kun je gezellig een terrasje pikken of bijvoorbeeld bij mooi weer een ijsje eten.

De vraag aan onze nieuwe vrijwilliger is:

- 1x per 2 weken de fietsclub tijdens het fietsen begeleiden
- Je zorgt voor de verkeersveiligheid van de deelnemers
- Als je kennis hebt van de omgeving is dat mooi meegenomen

Wat bieden we jou:

- Mooie fietstochtjes met gezellige deelnemers
- 1x per jaar een leuke afsluiting van het seizoen met een lunch
- Deelnemers die het erg waarderen dat je je inzet voor de club Ad Rem

Heb je interesse in deze sportieve functie meld je dan aan bij :

Ans van den Hoven

Coördinator Vrijetijd & Vrijwilligerswerk

Telefoonnummer : 0492 846124

Mobiel nummer : 0613026982

E Mail: jm.hovenvanden@ggzoostbrabant.nl

De boom en ik

Ik kijk naar een boom
naar het gras van de wei
en de boom en het gras
kijken ook weer naar mij
of ik kijk naar een pauw
naar de mus of een mug
er kaatst uit hun leven
iets naar mij terug
omdat ik met muggen
en mussen en pauwen
te samen wil leven
met mannen en met vrouwen
met kind'ren en vogels
met paarden en ossen
omdat ik wil ademen
met zeeën en bossen
met alles wat ademt
en leeft om me heen
zo voel ik mijzelf
geen split-seconde alleen

Toon Hermans

aangeleverd door Dinie Cortenbach

Vriendschap

Wat kan je je verdrietig voelen
als alles dof en donker is
gedachten blijven in je woelen
Waarom ging plots alles mis?
en ja, je wilt het wel vergeten
gewoon je werk doen zoals altijd
Je tegenslag breed uit te meten
dat helpt toch niet je zorg en spijt
die duw je weg vertel je niemand
maar als alles tegenzit
bedenk dan maar toch is er iemand
die van je houdt en voor je bidt.

Riekske Eichhorn

ONTMOETINGEN 26

Trudie was vrijwilliger op een gesloten afdeling van een verzorgingshuis. Ze ging er 2x per week in de morgen meehelpen en hielp de bewoners die dat nodig hadden met het ontbijt, ze schonk koffie en thee en maakte een praatje en las soms de krant voor. Haar moeder waar ze mantelzorger voor was geweest had 3 jaar op deze afdeling gewoond en na haar overlijden was ze vrijwilliger geworden. Ze kende de bewoners en vaak ook hun familie en dat schept een zekere band. Trudie hield van de mensen en wilde het beste voor ze. Ook was ze er te vinden bij speciale gelegenheden zoals met Kerst, Pasen, muziek middagen, etc. Het gaf haar voldoening om dit soort gelegenheden mee te organiseren. Ze werd lid van de cliëntenraad en centrale cliëntenraad.

De belangen behartigen van de bewoners werd haar grote passie, ze kon niet tegen onrecht en zag erop toe dat mensen nog wat levensgeluk beleefden.

Tot ze zich op een dag ging inzetten voor cliënten die hun partners niet langer thuis konden verzorgen door hun dementie, de ziekte van Alzheimer etc.

Daardoor werd dan ook vaak opname noodzakelijk. Mensen die soms 30, 40 of 50 jaar samen waren werden wreed uit elkaar gehaald en gescheiden. In de ogen van Trudie een onmenselijke situatie. Met een groep andere vrijwilligers werd er een pilot gehouden van verzorgingshuizen waar dit wel mogelijk was. Er werd gekeken en getoetst op het welbevinden van de cliënt en zijn partner, familie en vrienden.

De uitslag was voor Trudie en de andere medewerkers verbijsterend. Wat bleek dat bij 91% van de deelnemers het samenwonen en leven als uiterst pijnlijk, verdrietig en uitputtend werd ervaren. Dit terwijl het hun eigen keuze was geweest.

Helemaal doorslaggevend was de casus van Roos en Tien. Roos en Tien waren een echtpaar dat bijna 40 jaar was getrouwd en ze hadden 4 kinderen, 4 jongens. Ze hadden elkaar op een kermis leren kennen

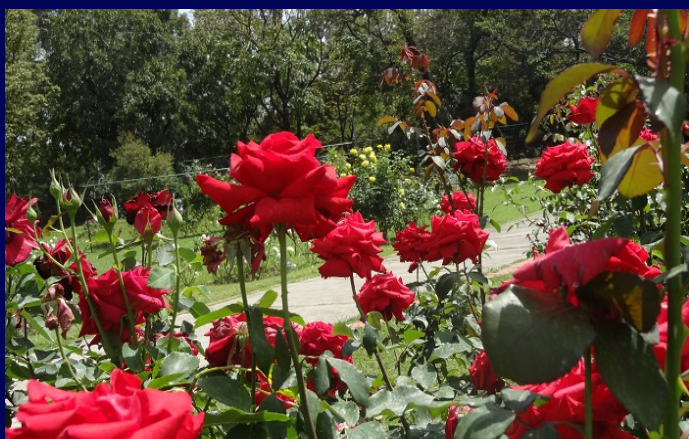
en na 6 jaar verkering werd er getrouwd. Ze namen destijds de kwekerij van de vader van Tien over. Het was hard werken en zeker toen de kinderen kwamen ervaaarde Roos dit als zwaar. Tien was een goed mens maar dominant en duldde geen tegenspraak. Toen de jongens groter werden en gingen meewerken in de kwekerij kwam er voor Roos iets meer ruimte voor eigen dingen. Toch moest alles wat ze deed de goedkeuring van Tien hebben. In de loop der jaren schikte ze zich in al wat Tien graag wilde en het maakte haar ook blij. Ze wist dat hij trots op haar was en eerlijk is eerlijk bij bijzondere gelegenheden was het Tien die altijd zei: zonder mijn Roosje had ik het nooit zover gebracht want zonder haar ben ik niks. Toen de jongens gingen trouwen en twee van hun zonen hun bedrijf gingen overnemen kwam er meer tijd voor samen.

Er werd voor Roos en Tien een huis gebouwd een paar honderd meter van de kwekerij. Want Tien moest toch zeker elke dag naar de kwekerij kunnen om zich te mengen in het reilen en zeilen van het bedrijf dat flink was gegroeid. Tien was fysiek erg sterk en genoot van zijn dagelijkse gang naar de kwekerij. Roos had genoeg te doen thuis en paste vaak op de intussen geboren kleinkinderen. Ze had een groentetuin waar de hele familie genoeg aan had. Heel even had ze nog voorgesteld om een stukje tuin voor zichzelf in te richten als een rozentuin. Dat was haar droom maar Tien vond dat niet nodig, hij zag er het nut niet van in. Na verloop van enige jaren ging Tien zich anders gedragen, hij wist niet waar hij zijn spullen liet en kon zich bepaalde dingen totaal niet meer herinneren. Er werd een afspraak gemaakt bij de huisarts en hun oudste zoon ging mee omdat hij ook in de gaten had dat er iets gaande was. De huisarts stuurde ze door naar het ziekenhuis en het zo gevreesde kwam uit.

Tien leed aan de ziekte van Alzheimer. Roos had al jaren geprobeerd alles was mis ging te verdedigen en vaak een leugentje om bestwil verzonnen. Er werd besloten dat Roos voor Tien zou zorgen tot het punt zou komen dat het te gevaarlijk zou worden. Tien werd wel ingeschreven voor een verzorgingstehuis.

Het was allemaal geen probleem tot de tijd dat Roos niet meer kon en er bijna aan onder door ging. Maar haar kinderen en ook Tien wilden dat ze met hem mee zou gaan naar het verzorgingshuis. Nooit of te nimmer had ze kunnen denken dat ze hiertegen in verzet zou gaan, want ook voor haar was het (tot de dood ons scheidt).

Maar Tien was haar Tien niet meer. Hij werd verbitterd en was soms echt onhandelbaar. Steeds vaker werd ze uitgescholden en gekwetst en al wist Roos dat het de ziekte was, het werd haar te veel. Voor het eerst van haar leven moest ze opkomen voor zichzelf. Ze merkte dat zelfs haar kinderen teleurgesteld waren en het commentaar van familie en vrienden was ook niet mals. Maar ze hield vol. Tien werd opgenomen nadat hij uit bed was gevallen en zijn heup brak. Na de opname in het ziekenhuis is hij niet meer thuis geweest en had ook geen idee wat er gaande was. Roos ging elke dag naar Tien en ging dan koffiedrinken en wandelen. Tien in de rolstoel en ze vertelde intussen alles wat er was gebeurd van thuis en de kwekerij of hij het nu begreep of niet, het gaf hem rust. Na een paar uur ging ze op de fiets naar huis en werkte nog even in de tuin. De grote groentetuin had intussen plaatsgemaakt voor haar rozentuin.



Waarom geen moestuin meer? Veel te veel werk en ik ben maar alleen en de kinderen komen er toch wel. Ze kon weer genieten van haar huis en haar kinderen die ze vaak bezoekt en dan vaak met een bosje rode rozen. De kinderen en de familie hebben ingezien dat het offer wat ze van haar verwacht hadden te zwaar was om te dragen. Ze heeft Tien 3 jaar lang iedere dag bezocht en ze heeft een mooie tijd met hem gehad ze voelde zich welkom in het verzorgingshuis en had een eigen leven thuis. Het ergste en meest pijnlijke wat Roos heeft ervaren is dat Tien haar nooit meer Roosje noemde en dat ze nooit meer het gevoel had dat hij trots was op haar.

Hieruit blijkt dat het niet altijd de beste oplossing hoeft zijn om bij elkaar te blijven, uitzonderingen daar gelaten. Trudie was een illusie armer maar een ervaring rijker geworden.

De namen zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes





VEGAN KOKEN MET INE

door Ine van Wijk

Gemarineerde venkelsalade met sinaasappel

Voorgerecht 4 pers.

Ca. 20 min. + 30 min. marinieren



Ingrediënten: 1 grote venkelknol - 2 eetlepels witte wijnazijn - 1 eetlepel mosterd - 1 theelepel agavesiroop of 1 theelepel honing - 2 eetlepels olijfolie - 2 kleine sinaasappels - 1 rode ui (in dunne halve ringen) - 1 granaatappel (alleen de pitten) - 1 handje koriander (fijnggehakt)

Overige tijden: 30 minuten marineertijd

Vorbereiden: Snijd de onderkant van de venkel, schaaft de knol in een keukenmachine of met een mandoline in flinterdunne plakken. Verwijder de harde kern. Klop de azijn met de mosterd, agavesiroop of honing en olijfolie tot een dressing. Pers 1 sinaasappel uit, voeg het sap toe aan de dressing en breng op smaak met zout en peper. Schil de andere sinaasappel en snijd in dunne plakjes. Schenk de dressing over de venkel, voeg de ui toe en roer goed door. Laat 30 minuten marinieren in de koelkast.

Bereiden: Verdeel de gemarineerde venkel en ui over 4 kleine borden, leg de plakjes sinaasappel erop en bestrooi met de granaatappelpitjes en koriander.

Bereidingstip: Strooi in plaats van granaatappelpitjes een handje rozijnen over de salade.

Crispy bloemkool-bites

Tussengerecht of snack 4 pers.

Ca. 45 min.

Ingrediënten:

300 milliliter amandelmelk - 350 gram bloem - 1 theelepel paprika-



poeder - 1 theelepel komijnpoeder (djinten) - 0.5 theelepel knoflookpoeder - 1 grote bloemkool (in roosjes) - 2 eetlepels olijfolie - 4 rode pepers (zonder zaadjes) - 60 milliliter witte wijnazijn - 100 gram suiker - 3 teentjes knoflook (geperst) - 1 verse gember (geschild, geraspt, ca. 2 cm)

Benodigheden: bakplaat met bakpapier

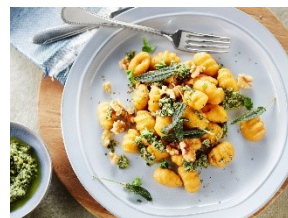
Bereiden: Verwarm de oven voor op 200°C. Klop de amandelmelk met 200 gram bloem tot een glad beslag. Meng op een bordje de rest van de bloem met zout, peper en de paprika-, komijn-, en knoflookpoeder. Wentel de bloemkoolroosjes eerst door het beslag en rol ze vervolgens door het bloemmengsel. Leg de roosjes vervolgens voorzichtig op de bakplaat en bak in de oven in circa 35 minuten goudbruin. Besprenkel de laatste 5 minuten met de olijfolie en bak ze nog even extra knapperig. Bereid intussen de saus. Mix de rode pepers, azijn, suiker, knoflook en gember in een keukenmachine tot een glad mengsel. Schep in een steelpan en kook de saus in circa 15 minuten in. Laat even afkoelen.

Serveer de bloemkool-bites op een schaal met de pittige saus erbij.

Gnocchi van zoete aardappel met salie-walnotenpesto

Hoofdgerecht 4 pers.

Ca. 45 min. + 30 min. oventijd



Ingrediënten: 300 gram zoete aardappels (schoongeboend) - 175 gram bloem - 50 milliliter olijfolie - 1 handje salieblaadje - 100 gram walnoten (geroosterd, gehakt) - 1 bosje platte peterselie - 1 teentje knoflook (geperst) - 0.5 citroen (rasp en sap)

Benodigheden: keukenpapier en keukenmachine

Bereiden: Verwarm de oven voor op 200°C. Prik de zoete aardappels rondom in met een vork en leg ze in de oven. Pof de aardappels in circa 30 minuten gaar. Schep vervolgens het kruim eruit en pureer glad. Meng de aardappelpuree met de bloem en blijf kneden tot een glad deeg. Voeg wat extra bloem toe als het deeg nog te plakkerig is en maak een bal van het deeg. Snijd de deegbal in 4 gelijke delen en maak er lange rollen van circa 2 centimeter doorsnede van. Snijd steeds kleine stukjes van de rol, ongeveer zo breed als je duim. Houd de gnocchi vervolgens tussen duim en wijsvinger en druk met een vork zacht op de bovenkant. Verhit de olijfolie voor de pesto in een koekenpan en bak hierin de blaadjes salie knapperig. Neem de salie uit de pan en laat afkoelen op keukenpapier.

Mix in een keukenmachine de olijfolie uit de pan, helft van de knapperige salie, de helft van de walnoten, de peterselie, knoflook, citroenrasp en -sap tot een grove pesto en breng op smaak met zout en peper. Kook de gnocchi circa 4 minuten in water met zout, totdat ze boven komen drijven. Verdeel de gnocchi over 4 borden en schep wat pesto erover. Bestrooi met de rest van de knapperige salie en walnoten.

Bereidingstip: Vervang de salie in dit recept eventueel door extra peterselie.

Sticky toffee pudding

Nagerecht 4-6 pers.

Ca. 35 min.

+ 30 min. Oventijd



Ingrediënten:

100 gram bruine basterdsuiker - 100 gram margarine - 200 gram dadels (zonder pit, zeer fijngehakt) en 4 dadels (om te garneren) -

200 milliliter amandelmelk - 200 gram zelfrijzend bakmeel - 1 zakje bakpoeder - 100 gram amandelen (fijngehakt) en amandel (om te garneren)

Voor de saus: 100 gram margarine - 100 gram bruine basterdsuiker - 50 milliliter amandelmelk

Benodigheden: rechthoekige bakvorm (ingevet)

Bereiden: Verwarm de oven voor op 180°C. Meng de basterdsuiker met de margarine. Kook de dadels en amandelmelk 5 minuten tot de dadels een beetje uit elkaar vallen. Meng het dadelmengsel met het margarinemengsel en roer goed door. Voeg het bakmeel, bakpoeder en de amandelen toe en roer tot een beslag. Schep in het bakblik en bak circa 30 minuten in de oven. Controleer met een prikker of het gaar is. Bak nog iets langer als het beslag nog nat is. Laat afkoelen en haal voorzichtig uit het bakblik. Verwarm de ingrediënten voor de karamelsaus circa 5 minuten in een steelpan. Roer met een houten lepel door zodra de suiker helemaal gesmolten is. Prik gaatjes in de sticky toffee pudding en schenk de helft van de karamelsaus erover zodat deze een beetje erin trekt. Laat circa 10 minuten staan. Giet dan de rest van de karamelsaus erop, garneer met de rest van de dadels en amandelen en snijd in repen.

Afscheid Henk van de Goor

Ter gelegenheid van het afscheid van Henk van de Goor was er 27 februari een bijeenkomst georganiseerd door Henk en Bertina van Oirschot. Met het koor deden wij de muzikale begeleiding met een carnavaltintje. Tussen de liederen door vertelde Henk allemaal leuke mopjes. Dit viel bij iedereen in de smaak. Ook sprak Henk ontroerende woorden over het leed en verdriet waar Oekraïne op dit moment onder gebukt gaat. Hij vroeg één minuut stilte om in onze gedachten steun te geven aan de Oekraïense bevolking.

Ook vermeldde Henk dat er nog een moment van afscheid gaat komen van Marinus Meiers. Henk vertelde ook over de broeders van Huize Padua want zij hebben Huize Padua groot gemaakt.

Gerrie van der Rijt-van Sinten

Lian van Gils

door Paula Leenders

Oppimpen van Servies

De feestelijke ontbijten zoals Paasontbijt staan alweer voor de deur. Je kan er niet omheen. Nu al nadenken wat je wil met het ontbijt en inkopen doen, dan ben je een verstandig mens. Tenminste als je de vele advertenties mag geloven. Maar wat is wijsheid?

Ben jij iemand die nog niet weet wat je over twee maanden met je ontbijt wil eten? Ik wil niet alle advertenties goedpraten, maar soms zijn het wel handige reminders. Het overkomt mij ieder jaar ondanks alle goede voornemens, dat ik een avond van tevoren eraan wordt herinnerd dat: "O, ja morgen Vader- en Moederdag, om dan als een kip zonder kop in alle paniek alle kastjes open te trekken om dan tot de conclusie te komen van wat ik al wist namelijk: Niks voor een ontbijt in huis. Ik ga dan toch maar slapen, sta de volgende dag extra vroeg open en flans toch een snel ontbijt in elkaar. Of het nu een zorgvuldig gepland ontbijt of snel in elkaar geflanst, het staat er altijd goed op met een eigen gemaakt, leuk ontbijtservies.

Pimp je eigen servies is ook leuk om cadeau te doen. En je hoeft het op pimpen niet alleen bij het servies te houden. Lampenkappen en alles wat van glas of porselein is gemaakt leent zich ervoor. Of leuke bloempotjes versieren nu de lente in aantocht is.

Wat heb je nodig?

De Edding Porselein penseelstiften zijn duur, maar van goede kwaliteit zodat je creatieve werk ook nog na vele wasbeurten te zien is. Verder nog wattenstaafjes, oven, spiritus, afwasmiddel, servies of andere voorwerpen van porselein of glas

Hoe maak je het?

Bedenk van te voren wat je wil versieren. Ontvet het servies of voorwerp goed. Wrijf het na met spiritus. Bedenk vooraf hoe je het bordje of mok

wil versieren. Maak van tevoren schetsen en bedenk wat je wil schrijven. Met deze stiften kan je ook de handletteren en de techniek uit de vorige editie van de Horizon toepassen.

Je kunt een eigen originele tekst op het bord of mok schrijven. Een geboortekaartje natekenen op een mok of een persoonlijke wens.

Laat je creativiteit de vrije loop.



Pak de stiften en ga aan de slag met je kunstwerk. Dankzij de pennen werk je lekker snel en precies. Wil je lijnen corrigeren dan kan dat met een wattenstaafje. Beschilder het servies niet aan de binnenkant om aanraking met voedingsmiddelen te voorkomen. Klaar met tekenen of schrijven? Laat je werk 15 minuten drogen.

Bak het bordje of de mok enkele minuten af in een voorverwarmde oven op 160 °C.

Laat vervolgens nog 25 minuten uitharden.

Toe aan meer uitdaging? Je kan porselein ook schilderen.

Het vraagt net iets meer tijd, maar het eindresultaat zal verbluffend zijn.

Wat heb je nodig?

Potjes porseleinverf in allerlei kleuren. Ze zijn al te koop voor 3,95 voor een set van 5 potjes.

Hoe maak je het?

Maak het servies goed schoon. Plak de delen die je wilt verven af met tape. Open de potjes verf, meng eventueel kleuren naar keuze en breng de verf aan op het bordje of de mok met behulp van

een kwastje, stipstokje, dunne kwast of stempel. Laat de verf tenminste 24 uur drogen. Verwarm de oven voor op 150 °C. Bak het porseleinen bordje of mok vervolgens 30 minuten af in de oven. Laat daarna in de oven staan totdat alles helemaal afgekoeld is. Dat is belangrijk want zolang porselein warm is, is de kans op scheurtjes groter.

Is jouw unieke bord klaar? Hang 'm op aan de muur als decoratie. Gebruik hiervoor een speciaal plakhaakje dan hoef je geen gat te boren in het bord.



Nu na alle inspanning thee drinken in jouw zelf versierde mok. Even bijkomen na al dat knutselen, we zijn nog niet klaar. Het kost even tijd, maar dan heb je ook echt iets origineels. Want we gaan biscuits kopen die we zelf gaan versieren met glazuur in die kleuren, patronen, tekeningen en wensen die passen bij jouw eigen opgepimpt servies.

Kan het origineler en unieker. Want het is jouw ontwerp en nog nergens te koop of te zien.



Wat hebben we nodig?

Wij kopen deze Maria biscuits bij de supermarkt. Glazuur in verschillende kleuren te vinden op de bakafdeling bij dezelfde supermarkt. Er zijn ook ander leuke versiersels te koop.



Hoe maken we het?

Je kan biscuits zelf bakken of kant en klare biscuits kopen. De biscuits naar eigen wens versieren zodat de biscuits met je opgepimpte servies een geheel wordt. Je kan ook verschillende biscuits naast elkaar leggen om je wens op te schrijven.



Heel veel succes en ik ben benieuwd naar jullie resultaat en naar jullie belevingen. Uiteraard ook naar de reacties van de ontvangers van deze originele cadeaus.

Stuur je bijdrage naar de redactie van Horizon.

Groetjes, Paula

Gedicht

door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Mijn testament verradt de diploma's
van de emotionele waarden
waarin mijn trots staat
en de herinneringen van vroeger
waar ik zomaar ineens de weg kwijt raakte
die ik nu zachtjes
weer terug aan het vinden ben.



Eenzaamheid

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

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

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

Hoort eenzaamheid gewoon bij het leven, en wat is eenzaamheid? Vier op de tien mensen zegt zich eenzaam te voelen en een op de tien zelfs in ernstige mate.

Volgens de definitie van Dirk de Wachter is eenzaamheid het subjectieve gevoel om de dingen die er toe doen in het leven niet te kunnen delen. Eenzaamheid zit ook in de aard van de mens, zoals het lot van de mens ook bij het leven hoort. Ieder mens is anders en dat maakt dat er een verschil is tussen eenzaam zijn of alleen zijn. Er zijn mensen die samen zijn en het gevoel kennen dat als het erop aan komt, ze hun verdriet, hun kwetsbaarheid en de dingen die het lastig voor ze maakt niet kunnen delen met de ander. Er zijn mensen die alleen zijn, die gehecht zijn en de capaciteit hebben om voldoende omringd te zijn met mensen die ook goed alleen zijn om als het erop aan komt hun verhaal te kunnen delen.

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

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

Ook onder de jongeren is de eenzaamheid een thema waar ze niet zo gauw over praten, vaak is het weggestopt achter een maskerade van dingen om zich niet te laten zien of te uiten hoe ze zich echt voelen. De digitale wereld helpt hen daarbij met oordopjes en hun eigen muziek leven ze anoniem in hun eigen wereldje. De corona maakt het allemaal nog veel lastiger, ze mogen elkaar niet aanraken, geen hand geven. Alles wat spontaan

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

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

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

Eenzaamheid is een puur menselijk probleem, vaak is het zo dat als er iemand echt luistert en de juiste woorden spreekt, de mens erbij gebaat is, dat eenzaamheid dan een andere betekenis en een andere invulling krijgt. Maar in deze wereld luistert men niet, ik denk daarbij aan een voorval uit de tijd dat ik op school werkte. Een leraar zei tegen mij, iedereen liegt want niemand luistert, die diepe betekenis draag ik nog altijd bij me. Het is dan ook een circulair gegeven, spreken en luisteren, wie draagt dat nog uit in deze tijd. Dirk de Wachter heeft een ander woord voor huidhonger, hij noemt het liever strelingstreven,

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

*Tekst samengesteld en verzorgt
door Cor Vile*



IN GESPREK MET

Deze keer een interview met de nieuwe voorzitter van de Cliëntenraad, Bob van 't Geloof.

Bob is enig kind, zijn vader was gestationeerd op RAF Laarbruch, een voormalig Brits vliegveld en RAF steunpunt, nu bekend als Airport Weeze.

64 jaar geleden is Bob geboren in Duitsland waar hij



heeft gewoond tot zijn 16 jaar. Hij is al meer dan 40 jaar getrouwd met Annette en samen hebben zij twee prachtige dochters met twee kleinzonen en een tweeling op komst. Bob woont in Grave en heeft zijn werkzame leven doorgebracht in het onderwijs, de zorg en bij defensie.

Na het afronden van de pedagogische academie heeft Bob 10 jaar gewerkt als leraar algemene vakken op een LTS in Alblasterdam. Omdat hij het belangrijk vindt om met mensen te kunnen werken en grote interesse had in beleid is hij verder gaan studeren. Hij heeft diverse managementopleidingen gedaan, ook financieel.

In 1990 kwam hij terecht in de zorg toen hij in Friesland directeur werd van een seniorencomplex in Leeuwarden. Na een fusie met een organisatie in Heerenveen werd hij directeur bestuurder van de holding. In de organisatie zaten alle soorten zorg en dienstverlening. Ook was hij lid van de Raad van Toezicht bij gehandicaptenzorg en ouderenzorg.

Bij defensie heeft Bob twee maal een periode van ca. één jaar gewerkt als stafofficier.

Later werkte hij nog twee jaar als directeur van

een VMBO school in Emmen. Daarna is hij verhuisd naar Grave, vanuit daar heeft hij een tijd gewerkt als leraar in Den Bosch en als afdelingsmanager van een school in Almere. Daarna heeft hij besloten om dichterbij huis te gaan werken, ook omdat hij mantelzorger was geworden. Eerst kreeg zijn vader Alzheimer en na zijn overlijden kreeg ook zijn moeder de indicatie Alzheimer.

Bob heeft meerdere hobby's. Op dit moment is hij nog actief in het tennissen. Toen Bob 50 jaar werd heeft hij zijn motorrijbewijs gehaald en daar genoot hij ontzettend van. Helaas ging het mis bij een toertocht toen zijn vrouw van de motor af wilde stappen. Zij scheurde hierbij haar kruisbanden en daarna heeft hij niet vaak meer gereden op de motor en uiteindelijk de motor verkocht. In het interview gaf Bob aan dat het toch nog steeds kriebelt met het mooie weer en de vele motoren op de weg. Ook heeft hij veel jaren op een paard gereden voor zijn plezier, zowel dressuur als recreatief. Nu rijdt hij niet meer.

Toen Bob de vacature 'voorzitter Cliëntenraad' zag trok dit meteen zijn aandacht. Zij hele leven is Bob naast zijn werk altijd beleidsmatig bezig geweest binnen de zorg. Wat hij in dit werk belangrijk vindt is iets doen voor een ander, samen werken en samen iets bereiken. ggz Oost Brabant is een leuke organisatie met veel ontwikkelingen en daar kan hij als voorzitter zijn steentje in bijdragen.

Medezeggenschap heeft binnen ggz Oost Brabant alle kansen gekregen, het is goed georganiseerd. Wat wel een punt is, dat het belangrijk is om de contacten met de achterban verder te intensiveren. Door Corona is dit lange tijd maar minimaal gebeurd. We gaan nu weer echt naar de cliënten om te vragen wat ze vinden van de zorg en beter of anders zou kunnen.

BOB VAN 'T GELOOF

Als Cliëntenraad kun je opkomen voor de belangen van alle cliënten, niet voor individuele cliënten. Aan de ene kant wordt beleid gemaakt door de Raad van Bestuur, de Cliëntenraad kijkt of de belangen daarin goed behartigd worden en zo niet springen we in de bres daarvoor. Aan de andere kant kan de Cliëntenraad ideeën aandragen hoe beleid beter of anders kan.

De Cliëntenraad heeft adviesrecht, instemmingsrecht en kan ongevraagd adviezen geven. Er is een Wet Medezeggenschap Zorginstellingen 2018 waarin oa. staat welke rechten de Cliëntenraad heeft.

De Cliëntenraad werkt samen met de Ondernemingsraad en Familieraad en vindt dit heel belangrijk omdat we met zijn drieën een bredere kijk hebben op beleid en zo samen een belangrijke rol hebben in de organisatie en invloed uit kunnen oefenen.

De Cliëntenraad vergadert elke twee weken en om de zes weken sluit de Raad van Bestuur aan bij ons overleg. We bespreken dan adviesaanvragen maar ook stukken die informatief worden toegestuurd of onderwerpen die we te horen krijgen van onze cliënten. Ook zijn er overleggen in de regio waar we bij aan kunnen sluiten.

Op dit moment zijn er maar vijf Cliëntenraadsleden. Volgens de raadsleden haal je veel voldoening uit het cliëntenraadswork. Dus als je interesse hebt: We zoeken versterking in de raad, ook ervaringsdeskundigen kunnen we heel goed gebruiken.

De Cliëntenraad heeft een kaartje gemaakt 'Elke stem telt'.

Dit is verspreid op de afdelingen en in de wachtkamers. We hopen dat veel cliënten het kaartje invullen zodat wij weten wat er speelt.



Elke stem telt!

Stel je vraag op de achterkant van deze kaart.

Stuur het kaartje retour via de afdeling of de receptie.

Dit kan met de interne post naar postvak 01.034.

U kunt het ook opsturen naar Cliëntenraad, postbus 3, 5427 ZG Boekel

of mail uw vragen naar clienraad@ggzoostrabant.nl

De Cliëntenraad neemt vervolgens contact met u op.



Natuurlijk hopen we ook dat mensen na het lezen van dit interview denken, de Cliëntenraad dat is wel iets voor mij.

Er wordt veel gepraat over de hoofden van mensen. Het is heel belangrijk dat mensen betrokken worden en zijn bij datgene wat wordt gedaan bij GGZ Oost Brabant. Je hebt de mogelijkheid om lid te worden van de Cliëntenraad en goede ideeën aan te dragen. Maak gebruik van de mogelijkheden die geboden worden dan kun je daadwerkelijk wat veranderen.

Als tip voor onze cliënten en lezers: blijf niet aan de zijlijn staan maar doe mee !

Bob, bedankt voor dit leuke interview,

Bea van Leuken, eindredacteur Horizon

Het leven gaat zo zijn gangetje met een ditje, datje of verlangetje maar wanneer het er echt om gaat het er echt toe doet is er maar een woord waarin alles geschreven staat

Samen.....

Tekst Cor Vilé

Echte vriendschap

Vriendschap is zwijgen, niets zeggen,
maar een arm om de schouder leggen.

Vriendschap is in iemand leven,
vreugde en verdriet mee beleven.

Vriendschap is niet vragen,
maar gewoon helpen dragen.

Vriendschap is even gauw bellen,
om de laatste nieuwtjes te vertellen.

Vriendschap is praten in vertrouwen,
wetend dat de ander de mond kan houden.

Vriendschap is durven tonen,
welke gevoelens er in je wonen.

Vriendschap zit in de kleinste dingen,
die je tot wedervriendschap dwingen.
Aan goede vriendschap komt geen end,
waar ter wereld je ook bent.

Vriendschap is een kostbaar kleinood,
dat meegaat tot in je dood.

En heb je echte vriendschap gevonden,
Legt dat een pleister op vele wonden.

Willemien van Rixtel

Pasen

Met Pasen dan gaan mijn gedachten weer terug naar mijn kindertijd. Toen ik klein was gingen we met het hele gezin naar opoe en opa van grutvaders die woonden op de Bulders in Heeze. Net als ieder jaar gingen we daar paaseieren zoeken en we zongen dan liedjes van Pasen. Wat de betekenis van die paaseieren is dat weet ik niet, daar is me nooit iets over verteld. Over Jezus zelf ook niet, er werd nooit over het geloof gepraat. Nou daar ben ik de laatste jaren wel achter gekomen door de Bijbel te lezen, DVD's van Jezus, en over Witte Donderdag, Goede Vrijdag, paaszaterdag en zondag. God had de wereld zo lief dat hij zijn enige zoon Jezus naar de wereld stuurde om die te redden van de ondergang. Hij deed veel goeds onder de mensen maar ondanks dat had hij veel vijanden omdat hij het woord van God verkondigde en zich uitgegeven had voor de zoon van God. Hij had ook veel volgelingen maar hij werd gevangen genomen terwijl hij niks verkeerd had gedaan. Hij werd gezeseld en ze zetten een doornen kroon op zijn hoofd. Zijn vijanden riepen: aan het kruis met hem. Zo werd hij aan het kruis geslagen met grote nagels in zijn handen en voeten, de soldaten staken een lans in zijn zij. Het water en bloed stroomde eruit, soldaten lachten hem uit maar hij riep: Vader vergeef het hun want zij weten niet wat ze doen. Hij stierf voor onze zonden aan het kruis. Hij weet wel wat pijn en lijden is, net als veel mensen hier ook doen. Hij laat ons nooit in de steek, wat je ook voelt of hebt. Hij weet alles en vertrouwt op hem. Hij houdt van je en wacht op jou en iedereen. Je krijgt er vrede, vreugde en liefde voor terug. God is liefde.

Riekske Eichhorn

Moed

Waar haal je de moed vandaan?

Moed verzamelen.

Houd de moed er maar in.

Moed inspreken.

De moed zonk in de schoenen.

Met frisse moed.

De moed niet opgeven.

Voor moed is geen weg onbegaanbaar!

Joke Lentjes.

PSY CAFE

Bijeenkomst “Levend Verlies”

12 mei 2022

In ieder leven vinden gebeurtenissen plaats die grote impact hebben op de rest van je leven en dat van je naasten.

Psychische problemen kunnen zulke ernstige vormen aannemen dat ook na herstel, de mogelijkheden gedurende het verdere leven ernstig beperkt kunnen zijn. De persoon met de psychische klachten en zijn/haar naasten maken vaak een rouwperiode door die mede in stand blijft omdat er een aantal beperkingen blijven. Vaak hebben zowel het individu met psychische klachten alsmede de naasten geleerd om zich zo goed mogelijk aan te passen, maar het vaak stille verdriet blijft een rol spelen in hun leven.

Levend verlies is een thema waar nog onvoldoende aandacht voor is, zowel in de omgeving van (ex)cliënten en hun naasten alsmede wat de professionele hulpverlening betreft.

Daarom organiseren wij deze avond van het Psycafé met als spreker Hanneke Claassens, Fontysdocent, onderzoeker en oud lid van de familierraad van de GGZ Oost Brabant

Locatie: Restaurant van ‘t Warant GGZ Oost Brabant—Wesselmanlaan 25a—Helmond. (op het terrein van ziekenhuis Elkerliek)

Datum : 12 mei

Tijd : 19.00 uur, vanaf 18.45 uur in loop en koffiepauze rond 20.00 uur.

De toegang is gratis

Een ieder die belangstelling heeft is van harte welkom.

Gerrit van den Born, lid van de familierraad GGZ Oost Brabant



Als leven Overleven wordt

Gevangen in gedachtes.
Steeds weer door mijn hoofd.
Rond in cirkels, steeds maar rond.

Gevangen in wie ik ben.
Zoekend naar nog dat stukje kracht.

Gevangen in emoties.
Verdriet, woede, pijn, en angst.
Vol spanning in mijn lijf.

Gevangen in dit alles.
Ik wil het overschreeuwen,
de strijd, onmacht, maar ik vecht.

Gevangen zal ik niet meer zijn.
Na die traan, die strijd,
na al dat vechten
komt die eeuwige lach.

Overleven wordt leven

Joan van der Heijden

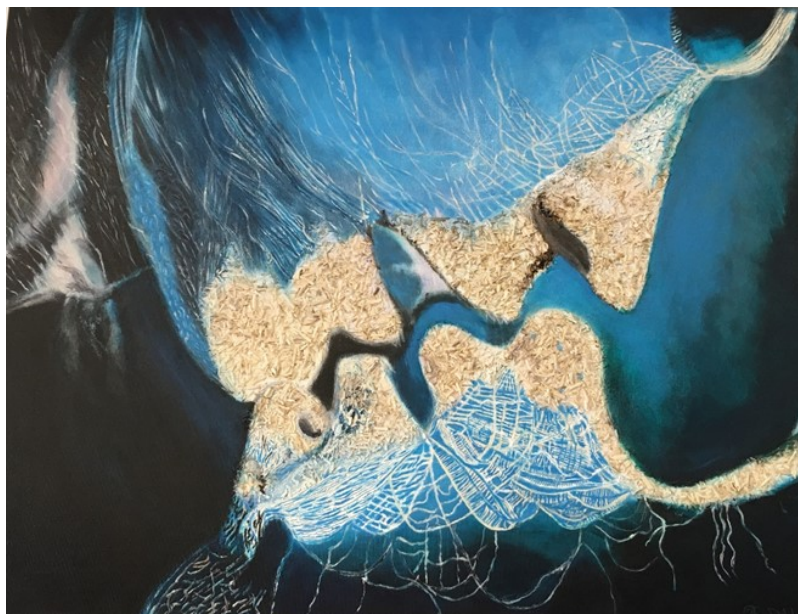
De stilte is een fenomeen
het brengt je nergens naar toe
en toch voert het je overal heen.

Tekst Cor Vilé

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER



Geschilderd op hout een
"Schotse Hooglander"
Gemaakt door H. Jacobs



"Boomwortel geeft de figuren zuurstof"
dit is de omschrijving van het schilderij
Gemaakt door kunstenaress E. Dilekci



Creatief met wol.
Rechts M. Nuismer showt vol trots haar vest wat ze zelf heeft gebreid.





Een mooi bloemenschilderij waar veel liefde zweet en tranen inzitten. Maar uiteindelijk na 8 maanden is het klaar. Het resultaat mag er zijn.
Gemaakt door kunstenaar E. Vervoort



Creatief met zaden en bonen.
Gemaakt door K. Kazarian.



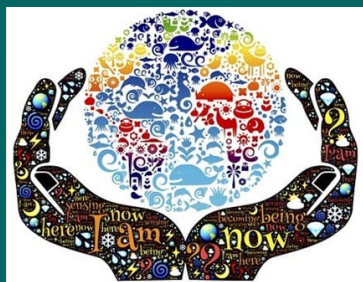
Gekleurde vrolijke teckel van Mozaïek
Gemaakt door N. Aarts



Creatief met verschillende materialen.
Gemaakt door A. Swartz (Vrolijk Pasen)

De wereld kun je niet naar je hand zetten, maar de wereld waarin je leeft kun je voor jezelf wel aangenamer maken.

Cor Vilé



Bewaar elk mooi moment zoals een hoofdstuk in een boek je kunt dan, als je nostalgisch bent, even bij vroeger op bezoek.

Martin Gijzemijter



NIEUWS VAN COMMUNICATIE EN DE RAAD VAN BESTUUR

door Ankie van Hezewijk

Carnaval!

Nu de corona-maatregelen verder versoepeld waren, zette de afdeling Vrije Tijd & vrijwilligerswerk in ras tempo een aangepast programma op. Zodat de cliënten toch konden genieten van een welverdiend maar veilig feestje!



Start nieuwe Padua afdelingen met vers koken, samen met de bewoners

De afgelopen maanden zijn ook de afdelingen Bunthorst 2, Kraanmeer 1 en Eikenheuvel 2 gestart met het zelf-koken met bewoners van lekker verse maaltijden.

Inmiddels zijn diverse afdelingen sinds januari gestart met het zelf-koken. De ervaringen zijn louter positief. Zowel namens bewoners als namens de medewerkers. De komende weken starten ook de laatste afdelingen van Padua. Smakelijk eten!



**Inloop
lotgenoten**

Iedere dinsdagochtend zijn wij, ervaringsdeskundigen
Martijn Bastiaans en Carolina Bultenhuys, er voor jou!

Van 9.00 tot 12.00 uur in het stiltecentrum op Huize Padua.
Voor wat jou bezighoudt.
Een goed gesprek, een luisterend oor, contact met lotgenoten.

Je hoeft geen afspraak te maken. Loop gewoon binnen!

29 mei: Padua Pop

Op zondag 29 mei vindt van 13.00 tot 19.00 uur in het park op Levendig Landgoed Huize



Padua een kleinschalig, gratis toegankelijk én alcoholvrij festival plaats: PaduaPop.

Na een succesvolle start in 2019 gooide corona de afgelopen twee jaar helaas roet in het eten. Na twee coronaproof edities zijn de voorbereidingen voor een originele versie alweer in volle gang! Naast live muziek op twee podia van onder andere VOF de Kunst en Casa de la Muerte zijn er volop leuke activiteiten voor de kinderen, een heuse silent disco/yoga, DJ's en een home made market. Het festivalprogramma wordt ingevuld door bewoners en medewerkers van GGZ Oost Brabant en bekende artiesten uit de regio.

Schitter jij op het podium?

Maak jij ook muziek in een band? Dan is er wellicht voor jou ook een plekje beschikbaar in de line up van PaduaPop! Heb je interesse, laat dit vóór 25 maart a.s. weten via de mail: cmp.lamers@ggzooostbrabant.nl. Vermeld de naam van de band, het aantal personen waaruit de band bestaat en jullie genre. Voeg een foto toe en bij voorkeur een demo of YouTube link, zodat onze experts de voorselectie kunnen maken.

**VALLEN & ↓↑
WEER OPSTAAN**

Lees ervaringsverhalen op het platform 'Vallen en weer opstaan'

Ervarings- en herstelverhalen: ze kunnen een hart onder de riem steken, hoop geven, inspire-

ren en motiveren. Op 'Vallen en weer opstaan' vertellen we deze verhalen om de persoon achter de psychische kwetsbaarheid te laten zien en doormiddel van hun veerkracht stigma's te doorbreken.

Dit doen we met korte, krachtige portretten.

Het platform vind je via

www.vallenenweeropstaan.nl

Boordevol verhalen, een bekende Nederlander neemt plaats op de sofa, mediatips en uitgaanstips. Een bezoekje waard.

Ambacht Centrum Huize Padua

Wil je je huis opfleuren met leuke lente-cadeautjes? Kom naar het Ambacht Centrum.

De winkel is op van maandag tot en met donderdag van 09:00-11.30 en 13.15-16.30 uur.

Op vrijdag van 09:00 tot 11:30 uur.

Site Levendig Landgoed Huize Padua live

Zoals je misschien weet, gaat er veel veranderen op het landgoed van Huize Padua. Wil je op de hoogte blijven? Levendig Landgoed

Huize Padua heeft een eigen website:

www.levendiglandgoedhuizepadua.nl

Hier vind je informatie over de lange geschiedenis van Huize Padua, lees je actueel nieuws over wat er op het landgoed gaande is en kun je alle partners vinden die bij Levendig Landgoed Huize Padua betrokken zijn en de toekomstplannen voor Huize Padua.

Social media

Je kunt ook op de hoogte blijven via social media. Tik op LinkedIn, Facebook en/of Instagram 'Levendig Landgoed Huize Padua'

Eerste bewoners verwelkomd op Kraanmeer

Half februari was het dan zo ver: de eerste bewoners van de appartementen op de begane grond van Kraanmeer namen er hun intrek!

Op de 1e etage van Kraanmeer wonen al enkele jaren cliënten, die er hun zorg ontvangen van

zorgaanbieder ORO en het Hoogspecialistisch centrum voor LVB- Psychiatrie van GGZ Oost Brabant. De afgelopen maanden waren best een beetje spannende tijd voor de bewoners. Maar dankzij hun flexibiliteit en de inzet van medewerkers is de verbouwing goed verlopen. Ze keken allemaal uit naar de komst van hun onderbuuren.

Autisme ontmoeting in Helmond elke 2e en 4e donderdag van de maand van 19.30-22.00 uur

Een open inloop voor mensen met autisme en hun naasten.

Vind je het fijn om even de deur uit te zijn?

Op een laagdrempelige manier mensen te ontmoeten, een praatje maken? Of gewoon aanwezig te zijn? Dan ben je van harte welkom!

Begeleiders van GGZ Oost Brabant en het Regionaal Autismecentrum (RAC) zijn tijdens deze avond aanwezig en vinden het leuk als je komt. Locatie: Claraklooster/ontmoeting in de Molenstraat 74A, Helmond.

Parkeren is gratis bij het naastgelegen parkeerterrein.

Aanmelden: Is niet nodig. Je kunt binnen de openingstijden komen en gaan wanneer je wilt (thema-avond uitgezonderd).

Kosten: Entree gratis, eerste kopje koffie/thee is gratis. Voor andere of meer consumpties betaal je 1 euro.

Meer weten?

Neem dan gerust contact met ons op!

Esther: esther.jusic@regionaalautismecentrum.nl

Carlijn: cl.menge@ggzoostrabant.nl

Op de avond zelf zijn we te bereiken via T 0492 50 51 60



Grutvaojers skrifje 7

't Is wonderlijk om moeder te worden maar het vereist veel creativiteit, wijsheid en energie een goede moeder te zijn. **Moeder worre is 'n wonder: moeder zen 'n heel gedonder.**

Zij is al uitgeteld maar de baby laat nog even op zich wachten. **Ze is al lang uitgerekend. 't Kiendje zal dalek z'n skoentjes al wel ón hebbe.**

Uitspraak van een kraamvrouw op de vraag "hoe 't was gegaan": 't Kindje maken was een korte, heftige maar plezierige bezigheid, bevallen was echter 'n pijnlijk en langdurig karwei. **"n Brabantse kraamvrouw antwoordde op dezelfde vraag,. Zo és altéd 't Ging 'r te perd in en kwaam 'r krúipes uit.**

Ze hebben hun kinderen vaak en veel verwend. Maar er is niets van terecht gekomen. **Ze linne d'r alted éier onder en iedere keer opnéid makte de jong d'r strúif af.**

Het is slecht voor de opvoeding en karaktervorming van kinderen als ze alles te gemakkelijk kunnen krijgen. **"t Is niks wérd és kéinder d'r bedje gespreid veine, ze pisse d'r in of rolle d'r uit.**

'n Kindje wordt met veel plezier verwekt maar zorgt voor veel gehuil tijdens de bevalling. **'t Gi d'r laachend in en kúmt 'r kwéikes uit.**

Het is een zware taak om kinderen op te voeden. **D'r is niks nie zo meoilijk és 'ne mens opzette.**

Ondanks hun gevorderde leeftijd hebben ze nog een kind, 'n nakomertje gekregen. 'n meisje. **Nou he'n ze nog 'n koffiezetterke gekrege.**

Kinderen slagen in het leven niet altijd even goed als hun ouders. **Nie alle gras is hooigras.**

Mijn man had iets te veel gedronken. **D'n dieje van ons ha z'n zakke mooi vol.**

Al wat mijn man knapper is dan een aap is mooi meegenomen. **Al wé d'n dieje van ons knapper is és 'nen aap is mooi meegenome.**

Mijn man is niet zo slim. **D'n dieje van ons is onnozel geborre, simpel gewiegd en niks bégeleerd.**

Alles op deze wereld gaat over geld en seks. **De hil wirreld drét rond, um geld en 'n vrouwekont.**

Wie zit er in de Cliëntenraad en Familie/naastenraad ?

Deze keer stellen wij voor: Dinie Cortenbach en Gert Traa.

Dinies leven is lang niet altijd over rozen gegaan. Binnen de GGZ heeft zij verschillende therapieën gevolgd en ook heeft ze vijf jaar ervaring opgedaan bij GGZe als ervaringsdeskundige co-trainer bij de Training cliënten participatie. Dit was een training waar alle hulpverleners verplicht aan deel moesten nemen. Deze training had als doel om aan de andere kant van de tafel te zitten om ervaringen als cliënt te delen om bewuster stil te staan bij wat dit betekent als je cliënt bent. Zowel hoe je de bejegening hebt ervaren als ook hoe kwetsbaar je bent bij een opname. Ook heeft Dinie zich ingezet als vrijwilliger bij het zelfhulpnetwerk en bij de gesloten ouderenafdeling in de Grote Beek. In de kapel draaide Dinie mee met diensten om een luisterend oor te zijn voor bewoners die daar behoefte aan hadden.

De Cliëntenraad zag zij als nieuwe uitdaging om haar kennis en ervaringen te delen en zichzelf verder te ontwikkelen.

Dinie levert een heel waardevolle bijdrage aan de Cliëntenraad met haar achtergrond. Altijd haar ogen en oren open om cliënten te horen en te vertegenwoordigen. En altijd op een correcte manier het gesprek voeren. Fantastisch hoe Dinie dit doet.

Dinie hecht ook veel waarde aan spiritualiteit, dat maakt positief onderdeel uit van haar bestaan. Altijd belangstelling en attent naar een ander. Op 7 februari heeft Dinie getekend voor een nieuwe, tweede, termijn bij de Cliëntenraad.

De Cliëntenraad is heel blij met Dinie als persoon en met haar inbreng.



Foto: huldiging 5 jaar lidmaatschap

Mijn naam is Gert Traa en mijn vrouw en ik wonen met onze 2 katten in Rijsbergen, dus niet in Oost-, maar juist in West-Brabant. Zelf sta ik kort voor mijn pensionering en



ben ik nu nog werkzaam als veiligheidskundige en arbo-adviseur. In het verleden heb ik een ziekenhuislab gewerkt en daarna jarenlang in bedrijven waar kunststofproducten voor de automobiellindustrie worden gemaakt.

Nu ik wat meer tijd krijg, vond ik het een mooi moment om een deel van die tijd in de Familieraad te steken. En dan kom je ook al snel in een commissie van de Familieraad terecht. Zo maak ik deel uit van het aandachtsfunctionarissen-overleg voor Huize Padua. Via de overleggen van deze raad of haar commissies krijg je de mogelijkheid om je mening te geven over nieuwe ontwikkelingen en bovendien raak je geïnformeerd over de leefwereld van je naaste.

Aanleiding daarvoor is dat ik meer betrokken wil zijn bij het reilen en zeilen van de organisatie, waar onze zoon sinds een jaar of 4 woont. En dat bevalt hem prima. Vooral het Ambacht is voor hem belangrijk, omdat deze dagbesteding op het terrein van Huize Padua mogelijk is.

In het begin is het vakjargon van de GGZ wel iets waar je aan moet wennen, maar gelukkig herkennen ook de ervaren Familieraadleden dit. Daardoor wordt er alles aan gedaan om nieuwe leden snel te betrekken bij actuele onderwerpen.

Er zijn nog vacatures binnen de Familieraad, dus als je denkt dat dat het wellicht ook voor jou de moeite waard is, laat dan even iets van je horen. De Familieraad is te bereiken via 0492-846366 of familieraad@ggzoostrabant.nl

Gert Traa

Rubriek: Tradities en symbolen deel 7

Symbol: Askruisje.

Wat is de betekenis van het askruisje?

Op Aswoensdag, de eerste dag van de vasten, tekent de priester tijdens de boeteviering het voorhoofd van de gelovige met een kruisje van gewijde as van verbrande palmtakken; daarbij zegt hij: **Gedenk, mens, dat jij stof zijt en tot stof zult wederkeren.**

Wat is de betekenis van Aswoensdag?

Aswoensdag is de dag van inkeer en vasten, eerste dag van de veertigdagentijd. De dag vangt in de liturgie aan met een woorddienst, gevolgd door de wijding van de as en het geven van het askruisje op het voorhoofd van de gelovigen.

Aswoensdag is in de katholieke traditie het begin van de 40 dagen durende Vastentijd, die loopt tot en met Paaszaterdag, ook Stille Zaterdag genoemd. Van **Aswoensdag** tot Pasen zijn er veertig vastendagen, waarbij de zondagen niet worden meegerekend. **Aswoensdag** wordt voorafgegaan door Vastenavond en het carnavaal.

Een **askruisje** is eigenlijk precies wat het woord zegt, een kruisje van as wat door een priester op je voorhoofd wordt gezet. De as is het overblijfsel van verbrande buxustakken, soms ook palmtakken.

De rijke symboliek van het as waarmee een kruisje wordt gemaakt

As staat symbool voor de menselijke **eindigheid** en **sterfelijkheid**. Op Aswoensdag worden we er dus aan herinnerd dat we slechts een beperkte tijd op aarde hebben. Enerzijds kan dat besef ons triestig en moedeloos maken. Anderzijds kan het ons ook aanmoedigen om de kostbare tijd die we hebben zo kwaliteitsvol mogelijk in te vullen, zowel in de relatie met onszelf, de ander, de natuur als in onze verhouding tot het overstijgende, het betekenisvolle of tot God. In de lijn hiervan wijst as er ons ook op dat

we **niet volmaakt** zijn. We zijn niet alleen 'beperkt' in onze levensduur (kwantiteit), maar ook 'kwaliteitsvolle' omgang in onze relatie met onszelf, anderen, de natuur of met God laat soms te wensen over. Met het askruisje drukken we dan ook het besef uit dat we fouten en tekortkomingen hebben (groot of klein) en dat we hiermee, gedurende de komende vastentijd, aan de slag willen gaan.

Bovendien heeft as een **reinigende kracht**. In primitieve culturen werd as zelfs gebruikt om te wassen. Deze symboliek onthult dan ook dat de vastenperiode gezien kan worden als een periode van 'reiniging'.

Voor de laatste betekenis die schuilgaat achter het 'as' van het askruisje verwijzen we naar een eeuwenoude gewoonte om braakland af te branden om de grond zo opnieuw heel **vruchtbaar** te maken. Vruchtbaarheid ofwel nieuw leven dat hieruit volgt wordt ons dus toegewenst bij het opleggen van het askruisje. Met andere woorden: niet onze tekortkomingen worden in de verf gezet, maar juist de nieuwe kansen die we krijgen. Als dat geen hoopgevende boodschap is.

De rijke symboliek van het kruisje.

De as die op zich al een heel diepe symbolische betekenis heeft, wordt al sinds de twaalfde eeuw in de vorm van een kruisje aangebracht. Dit kruisje geeft de kern van het christelijk geloof weer: niet de dood heeft het laatste woord, maar wel het goede, de verrijzenis, het leven! 40 dagen lang willen christenen zich richten op die hoopvolle boodschap, met als bedoeling uiteraard dat deze 'oefentijd' ook nog lang daarna zijn vruchten afwerpt. Hiervoor worden zij geïnspireerd door Gods droom en het voorbeeld van Jezus die deze droom handen en voeten geeft. Deze droom weerspiegelt een leven waar het goed is voor elke mens en al wat leeft. Met dit kruisje geven christenen aan dat ze willen 'denken, spre-

ken en doen' zoals Jezus. Aswoensdag is het begin van de vasten en ook anno 2022 is het niet verkeerd om daar eens bij stil te staan. Maar stel jezelf de vraag, waarom zou je vasten?

Zowel niet-gelovigen als boeddhisten, hindoeïsten, christenen en moslims komen aan het woord. In hun verhalen zitten overeenkomsten: ze noemen allemaal dezelfde 4 positieve effecten van vasten:

1. Discipline

Het geeft discipline: door te vasten doorbreek je even bepaalde patronen. Bovendien komt er door nee te zeggen tegen het een, ruimte voor andere zaken.

2. Bewustwording

Concentratie en bewustwording: niet-eten zorgt voor een grotere opmerkzaamheid.

3. Solidariteit

Duurzaamheid en solidariteit: vasten zorgt voor bewustwording van smaak, maar ook van je luxe-leventje. Vast je voor een doel dan maakt het solidair. Denk maar aan de dj's van 3FM tijdens Serius Request. Of Mahatma Gandhi, die zijn hongerstakingen juist gebruikte om zijn solidariteit met anderen te tonen.

4. Gezondheid

Gezondheid en geestelijke kracht: de Vastentijd kun je aangrijpen om je eetgewoontes aan te passen. Het geeft je ook een heel goed gevoel om iets te weerstaan waar je heel veel zin in hebt. Zo word je geestelijk sterker.

De manieren om te vasten zijn heel divers. Zo kun je natuurlijk vasten van luxe, van vlees. Een andere manier is ayurvedisch vasten: licht en vegetarisch voedsel, maar geen vis, eieren en melkproducten. Veel mensen gebruiken de 40 dagen-tijd ook om te minderen: geen nieuwe aanschaffen, spullen wegdoen of geen verpakt eten.

Voor mij een periode om even stil te staan en het een invulling te geven die voor mij van belang is. Niet alles van het boven staande spreekt mij aan. Maar wel onderstaande tekst.

De komende 40 dagen staan symbool voor onze

weg die wij kunnen gaan in ons leven. Een weg die ons leidt naar een nieuwe geboorte, om ten volle te kunnen leven. Het vraagt ons te vertrouwen op wat komt, onze weg te durven gaan. Het is een weg van inkeer en ontdekken wat ons ten diepste drijft. Van daaruit leven betekent dat we ons los rukken van dat wat ons gevangen houdt. Alleen zo kunnen we delen van wat in ons zit. Zo brengt de weg ons naar een wereld waar we thuishoren, waar we onszelf kunnen zijn, onszelf kunnen geven. Daar worden we hartelijk ontvangen, niet om wat we doen, maar om wie we zijn. Wij worden geroepen die weg te gaan, om zo een zegen te zijn. Wij worden tot zegen geroepen. Het is een voortdurende weg van naar binnen gaan, om van binnenuit naar buiten te treden. Niet om gezien te worden, maar anderen te zien. Niet om erkend te worden, maar te erkennen wie wij ten diepste zijn.

Niet om gezegend te worden, maar een zegen te zijn.

Het is zoals de adem, die tot ons komt, naar binnen gaat en naar buiten treedt, die ons in beweging zet, tot leven brengt. Zo wordt uit as nieuw leven gewekt, wordt mensen leven ingeblazen. Het gebeurt aan ons, het gebeurt in ons. Het is de beweging van buiten naar binnen, en van binnen naar buiten, die mensen bezielde maakt. Met elkaar willen we die weg gaan, als mensen van de weg, tot inkeer komen, uit de as herrijzen, om tot zegen te zijn voor de wereld buiten ons. Mogen we daarvoor gaan!

Vastentrommeltje uit vroegere dagen.

Joke Lentjes



Bloesemtakken, een nieuwe lente in mijn leven

Uit dankbaarheid gemaakt voor u allen, van medebewoner tot en met geneesheren en iedereen hiertussen in wie ik ontmoeten mocht en die betrokken was en is bij het fantastische Huize Padua.

15 jaar mocht ik in Huize Padua wonen, in een klein en fijn appartement op Springelbeek 1-2. (na vele opnames, vele verhuizingen en heel fijne ontmoetingen eerder).

Veel mocht ik leren in deze tijd. Goed leren omgaan met mezelf is het belangrijkste voor mij. Zoals Whitney Houston zingt: 'can't run away from myself'. Ook kreeg ik alle ruimte en steun om samen met anderen mooie activiteiten te ontplooiën, zoals lotgenoten contact met Erika en een sterk team achter ons.

Tijdens thema avonden mochten we zelfs in de vergaderruimten in het hoofdgebouw, de deur ging letterlijk en figuurlijk voor ons open. Nog steeds zijn er mensen die vragen wanneer we weer beginnen met lotgenotencontact.

Ook kreeg ik een heel klein maar fijn werkplekje voor mijn textielbezigheden (zoals kleding en patchwork). Ik wil u graag heel hartelijk danken door middel van dit bloesemwerk. Heel dankbaar ben ik u.

(wat is dankbaarheid fijn, een mooie emotie).

GGZ Oost Brabant heeft in Helmond een cliënten servicepunt. Dit is bereikbaar via clientenservicepunt@ggzoostbrabant.nl of via de receptie 0492-846000.

Warme groet,
Joke van Gils



Dat vandaag de dag zich aandient

Dat vandaag de dag zich aandient
alsof gisteren nooit bestond
hoe wij volop in beweging
niet meer genageld aan de grond
de deur achter ons sluiten
en op weg naar ergens heen
het leven dendert voort
en houd ons op de been.

We stappen in de regelmaat,
auto trein of bus
kijken vluchtig achterom
een snelle groet
een snelle kus
laten achter wat ons lief heeft
daar waar het altijd op ons wacht
thuiskomen, zo vanzelfsprekend
tot het kwaad plots onverwacht.

En dat dan vandaag de dag zich
aandient alsof gister nooit bestond
de lege plekken in huizen en harten
als kilo's zout in open wond
zij die nooit meer thuis
van op weg naar ergens heen
het leven dendert door

Houd elkaar vast en op de been

*Yvette Neuschwanger-Kars.
Stadsdichter Schiedam.*

Vrijheid

Vrijheid komt met de jaren, naarmate je
ouder wordt, en je meer indrukken opdoet
wordt je ook eigengereider, uiteindelijk kies je,
je eigen weg, je laat je niets meer wijsmaken

*It's in your mind. Paul Jongsma.
Ingestuurd door Cor Vilé*

LEESRUBRIEK

In deze editie maakte ik voor de rubriek creatief van ons 'normale' servies een eigentijds servies. Leuk om in te zetten voor een ontbijt op bed. Lekker om zo eens verwend te worden.

En altijd een verrassing. Want wat krijg je te eten?

Ik heb even om me heen gevraagd: stukken pizza of ander opgewarmd eten van de vorige dag, een biertje, verbrand broodje (heel vaak), kattenvoer, vergissing? Of kreeg de kat ook ontbijt op bed? Zacht gekookte snoteieren. Een ontbijt op bed kan andere thema's wakker maken.

Een Vaderdagontbijt of Moederdagontbijt.

Een huwelijksaanzoekontbijt of een laatste ontbijt als afscheid.

Leuke, gezellige en minder gezellige ontbijten.

Wat is jouw verhaal? Wil je die met ons delen?

Schrijf dit dan aan de redactie en wie weet smullen we van jouw verhaal.

horizon@ggzoostbrabant.nl

Groetjes, Paula



'Bedachtzaamheid is als een parachute,
Het zorgt voor een bewuste vertraging
Zodat je meer opmerkt'

aangeleverd door Dinie Cortenbach

Welkom in het mysterie van Pasen

Sinds jaar en dag vieren de christelijke kerken het Paasfeest, de herdenking van het belangrijkste moment in de wereldgeschiedenis. God laat zich zien in de verrezen Christus. Destijds al niet zonder slag of stoot aangenomen een ook vandaag niet door iedereen. Maar de kerk gelooft en viert het elk jaar en eigenlijk ook iedere dag in de eucharistieviering. Het verdient aanbeveling om de goede week als een eenheid te zien, te vieren en mee te maken. Neem eventueel thuis wat tijd om stil te zijn bij een kaarsje of een boek en kom waar mogelijk naar de vieringen in de kerk. Hoe meer men meeleeft en meedoet hoe meer God zijn aanwezigheid kan doen voelen.

De goede week is de laatste week van de veertig dagen tijd (in de volksmond ook wel de vastentijd genoemd) en het is voor degene die er actief aan deelnemen een intensieve en waardevolle periode van voorbereiding. De goede week begint met Palmzondag en eindigt in het trivium van Pasen.

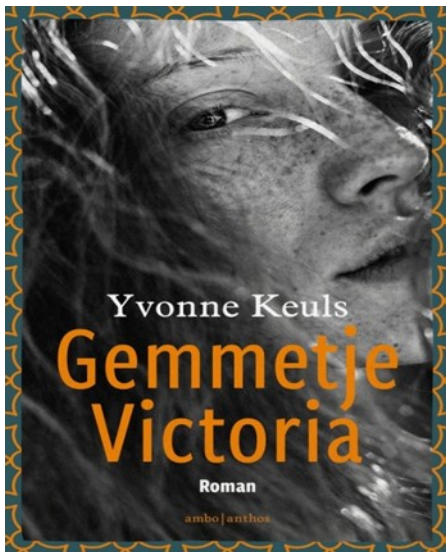
Witte donderdag, goede vrijdag, paaszaterdag, met als hoogtepunt de paaswake waarin de verrijzenis van Christus wordt bejubeld. Onze bisschoppen hebben de laatste jaren nadrukkelijk gewezen op het belang voor de mens en het belang van de goede week en ook uitdrukkelijk gevraagd om de paasliturgie op waardige wijze te vieren, desnoods alleen daar waar het ook op een waardige wijze mogelijk is.

Dat wil zeggen met gedegen kroonondersteuning, lectoren, misdienaars, enz.

Trouwe God neem ons mee op uw weg naar de stad van vrede, sta ons bij met uw wegen van lijden en pijn. Geef ons het vertrouwen dat u voortstuwde en wees met al uw mensen.

Vrolijk Pasen.

Gerrie van der Rijt-van Sinten



Yvonne Keuls viert haar negentigste verjaardag met een meesterlijke nieuwe roman: *Gemmetje Victoria*. Er moest nog een belangrijk verhaal verteld worden: het hartverscheurende verhaal van Gemmetje, een bijzondere

(waargebeurde) roman over een zeer uitzonderlijk meisje waar de wereld niet altijd even goed voor is geweest. Yvonne Keuls leerde Gemmetje kennen in het opvanghuis waar ze vrijwilligerswerk verrichtte en Gemmetje schreeuwend binnenkwam. Vergezeld door een stapel rapporten die haar leven met een paar woorden afdeden. Yvonne Keuls ontfermde zich over haar, zorgde voor haar, was er voor Gemmetje tot aan haar dood toe.

Yvonne Keuls heeft een zeer prettige, toegankelijke schrijfstijl en weet soms met lichte humor de omstandigheden te omschrijven. Het voelt een beetje alsof Yvonne jou deelgenoot maakt van haar bijzondere band met Gemmetje. Elke keer als ze weer wordt genoemd kan je haar haast levensecht voor je zien met haar bijzondere outfits, wilde haren en brutale blik in haar ogen (die soms ook vol angst zaten). Je wil haar even een lekkere knuffel geven (al houdt ze daar zelf niet echt van als ze je niet goed kent) en zeggen dat alles wel goed komt. Bijzonder hoe ze zo veel heeft betekend voor de mensen om haar heen en hoe dat doorschemert in het boek. Gemmetje heeft altijd tegen Yvonne gezegd dat ze zeker wist dat Yvonne ooit een boek over haar zou gaan schrijven (dat zag ze aan de manier waarop Yvonne naar haar keek). Yvonne ontkende dit altijd, maar uiteindelijk heeft Gemmetje dus toch gelijk gekregen! Maar ze beleefde het niet: ze kreeg longkanker op jonge leeftijd en verklaarde zichzelf genezen terwijl ze hartstikke ziek was.

Wat ik mensen wil meegeven in dit boek is: geef niet op. Het heeft me meer moeite gekost dan andere boeken, want ik wilde geen onzin kletsen. Alles is gedocumenteerd, er stond hier een enorme Actiontas met alle documenten. En mijn leeftijd speelt een rol. Ik zei tegen mezelf: waar wacht je op, tot je 100 bent?' Met veel humor beschrijft Keuls hoe Gemmetje werd omringd door mensen die haar liefhadden om wie ze was en om wie ze had kunnen worden.

In de loop der jaren heeft Yvonne Keuls ook pleegkinderen gehad, een van hen is 25 jaar in haar leven gebleven, dat is Gemmetje, ze heeft met niemand zo gelachen als met dat wezentje die ze leerde kennen toen ze in Den Haag als hulpverlener werkte. Met een bevlogen groep mensen begon ze in 1972 een opvanghuis, en daar kwam Gemmetje zomaar een keer binnenlopen. 'Ze zei: 'Hé jij, jij daar, lange met je lange poten, jij kunt wel 's wat voor mij doen, want je zit hier toch niet om uit je neus te pulken? Nou dan.' Toen moest ik koffie voor haar zetten. Ze had zich helemaal opgetuigd, prachtige kleren alles gejat, natuurlijk, Gemmetje heeft nooit iets gekocht in haar leven. Ik vind het gek om te zeggen, maar ik hield meteen van haar.

Ze was 17 jaar althans, dat zei ze. De moeder van Gemmetje was een tiener in een streng katholiek milieu bij Nijmegen, het kind was haar afgenomen en naar de nonnen gebracht, ze zou een deugdelijke katholieke opvoeding krijgen. Maar Gemmetje is van het ene tehuis naar het andere gesleept. Ze zat in zeventien kindertehuizen, in acht particuliere pleeggezinnen en drie psychiatrische inrichtingen. Ze is overal misbruikt. Haar eerste ervaring is

de ernstigste geweest. Toen ze voor het eerst ongesteld werd, was er een groepsleider die het maandverband uit haar broek viste, in haar mond stopte, het haar mond dichtplakte met tape en haar verkrachtte. In de jeugdinstelling in Zetten werkte een psychiater, Theo Finkensieper, die meisjes misbruikte. In Gemmetje heeft hij zich vergist, want zij heeft hem aangegeven, als eerste. Daarna moest ze vluchten, want hij had veel belangrijke vriendjes. Uiteindelijk is Finkensieper, veel later, tot zes jaar cel veroordeeld. Misbruik op jonge leeftijd laat diepe sporen na. Al sprak ze er eigenlijk niet over, je voelt het, je merkt het. Altijd moest de deur op slot, een stoel ertegenaan. Gemmetje wilde ook eigenlijk niet alleen slapen, ze wist mensen te vinden om tegenaan te schurken. Ze is overal weggestuurd, weggelopen, gevlucht. Maar uit ons huis wou ze niet meer weg.

Yvonne Keuls wilde heel graag over haar schrijven omdat ze het niet terecht vond dat zij op haar 40ste dood is gegaan, na alles wat haar is overkomen. Ik vond het onterecht en heb me er eigenlijk nooit bij neergelegd. Ze had 80 moeten worden, van groot belang kunnen zijn, want ze wist goede mensen aan zich te binden en had een enorme energie. Ze had echt iets kunnen betekenen, ze wilde graag zelf een opvanghuis oprichten. Ik hou van overlevers, daarom hield ik ook van het haar. Yvonne Keuls schrijft boeken over maat schappelijke problemen, haar schrijfstijl is veelal realistisch en humoristisch. Haar werk is meermalen bekroond. Gemmetje Victoria is haar 98ste titel. Een boek in de lijn van de 'sociale romans' die tot haar grootste successen behoren, en die nog altijd worden gelezen: Het verrotte leven van Floortje Bloem (1982), De moeder van David S. (1980) en Jan Rap en z'n maat (1977). Gemmetje Victoria is een boek dat ze móést schrijven, over haar pleegkind Gemmetje. Zoals ze ook al die andere onrechtvaardige verhalen, onder meer over kindermisbruik door hooggeplaatsten, móést vertellen. 'Als ik zie dat er met het recht wordt gesjoemeld, sta ik op. Wat Gemmetje heeft meegemaakt gaat je niet in de koude kleren zitten, wauw, dat was even slik-

ken maar tegelijkertijd riep het bij mij ook herinneringen op aan de tijd dat ik zelf in een herstellingsoord in Venlo zat. Ik heb daar een aantal typetjes zoals Gemma leren kennen. Misbruikt op jonge leeftijd laat diepe sporen na, in de gesprekken in groepsverband merkte ik het, ze spraken er niet over maar ik voelde het wel. Van het ene tehuis naar het andere, van tehuis naar pleeggezin en psychiatrische inrichtingen. Een kind vertelt zijn hele verhaal aan een hulpverlener en de volgende keer zit er een ander. En de keer daarna weer. Omdat er niemand luistert functioneerde het toen niet en nu het functioneert nog steeds niet in de jeugdzorg.

Sommige passages las ik vol ongeloof, bij andere moest ik soms een traantje wegpinken en bij weer een andere passage heb ik hardop zitten lachen. Wat een bijzonder typje, ook prachtig hoe Gemmetje, ondanks alle narigheid in haar leven, toch nog redelijk positief in haar schoenen stond.

Tekst samengesteld door Cor Vilé.

De lente

De lente komt er weer aan
God ik verlang zo naar een straaltje zon
en naar de eerste warme lentedagen.
naar witte wolken die door het blauw heen
Jagen op weg naar iets dat ik niet vinden kan.

Ik wil de tulpen ruiken als ik ze pluk
ik wil de kersenbloesem weer zien zweven
magnolia's de kelken opgeheven
of ze een dronk uitbrengen op het geluk.

Ik wil de knoppen weer zien opengaan
van berken de mooiste onder alle bomen
ik wil nu ik aan de winter ben ontkomen
met nieuwe ogen in uw schepping staan.

Riekse Eichhorn

Woordzoeker

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

BLOEIEN
BLOESEM
GROEIEN
LAMMETJE
TUIN
ZAADJE
BLOEMBOLLEN
BUITEN

KALF
LENTE
VLINDER
ZAAIEN
BLOEMEN
GRAS
KUIKEN
NESTJE

VOGELS
ZONNIG

Kleurplaat

Mandela 'Dromenvanger'



KREET VAN DE MAAND

**Durven is even je evenwicht verliezen,
niet durven is uiteindelijk jezelf verliezen.**

Søren Aabye Kierkegaard



INFO

Clëntenraad: Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034 e-mail: clentenraad@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

