

De Horizon

Augustus 2023



Geschilderd door
M. Ahrari



Dit is zo'n dag.

Dit is zo'n dag
dat de zon even niet schijnt
dat hoop en verwachting
voor eventjes verdwijnt.

Dit is zo'n dag
dat het gemoed even volschiet
om iets wat je zo graag wilt
maar dat, is er nog even niet.

Dit is zo'n dag
dat er twijfels zijn die knagen
maar toch ergens van binnen
vind je antwoord op je vragen.

Dit is zo'n dag
dat emoties oplossen in moed
vind je woorden en nieuwe zinnen
dit is zo'n dag, morgen is 't goed.

Foto en tekst Cor Vilé

Colofon

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

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

De Horizon is ook te vinden op internet onder het kopje cliënten www.ggzoostbrabant.nl
Lever uw kopij in voor 15 september 2023

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

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

Het is onwerkelijk maar werkelijk waar, weken lang leefden we in Spaanse sferen met een blauwe hemel, een lekker zonnetje en dan die zomerse temperaturen, heerlijke tijden voor bijvoorbeeld een festival. In het gezellige en Bourgondische zuiden van Brabant waar ik met plezier woon vindt je zelfs de grootste festivals. Eén festivalletje wil ik toch graag even benoemen, Padua Pop dat voor de vierde keer wordt gehouden op het terrein van Huize Padua. Wat zag het er toch leuk uit met al die kraampjes en wat super dat we 'Stiekem gedanst' hebben met Toontje Lager en ook tijdens de andere optredens waarbij zelfs de polonaise werd gelopen.

Zo'n 5500 bezoekers waren deze middag te gast op ons Levendig Landgoed Huize Padua. De springkussens, Ronnie Ballonnie die zijn kunsten vertoonde, prachtige schmink en de reuzenbellenblaas zorgden voor volop vertier voor de kinderen. Op het foodplein werd naar goed Brabants gebruik genoten van de heerlijke gerechtjes, bij de bar was het dringen voor een heerlijk koud alcoholvrij drankje. Wat was het heerlijk als onderdeel van het festival om weer een grote rommelmarkt te hebben waar veel snuisterijen voor een prikkie van eigenaar werden gewisseld. Ik vond er van die grappige Brabantse uitspraken: Niemand is perfect, mar zedde unne Brabander, dan schilt ut verdomd wènnig. Ik heb 'r 'noit vur gekôzze um Brabander, te worre... ik haj gewoon gruwelijk veul geluk!

Ik heb in elke geval de datum van volgend jaar alvast genoteerd in mijn agenda, die is namelijk 2 juni 2024. Heel veel complimenten zijn er op hun plaats voor alle medewerkers en vrijwilligers die deze dag mogelijk hebben gemaakt.

Intussen begint de klok te tikken voor het 25-jarig jubileum van GGZ Oost Brabant, nog maar drie maanden, het belooft een geweldig spektakel te worden met een avond vol verrassingen, inspiratie en onvergetelijke momenten. We gaan er samen een

unieke feestervaring van maken! Zorg dat je erbij bent als vrijwilliger of medewerker op vrijdag 22 september van 20.00 – 01.00 uur, locatie Inspyrium, Beerseweg 45, Cuijk. Om hierbij aanwezig te kunnen zijn, dien je jezelf wel eerst even aan te melden.

In deze Horizon weer een veelzijdigheid aan artikelen. Zo wordt u voorgesteld aan de bewindvoerders van stichting Opmaat en het verhaal van Rob van Grinsven, geestelijk verzorger en begeleider bij de Dienst Levensoriëntatie (DLO) en de impact van het ernstige auto ongeluk in april 2022.

In ontmoetingen het verhaal van José die leidt aan Post Traumatisch Stress Syndroom door het leven met een narcistische ouder van wie zij zo graag erkenning wilde maar die nooit kreeg. Verder een artikel van Joke over de vakantie die door de meeste mensen als leuk wordt ervaren maar voor velen voordat het zover is een bron van stress vormt. In de creatieve rubriek mooie tips om je tas op te pimpen, mooie gedichten en wijze lessen en mooie woorden.

Alles van waarde is weerloos en dat het oké is om niet oké te zijn, mooie bijdrage van Cor die graag stil staat bij de dingen die er toe doen. We hebben de Horizon van augustus 2023, met liefde en aandacht voor u gemaakt en we hopen dat u er veel leesplezier aan beleeft.

Voor iedereen die al op vakantie is geweest hopen we dat die aan alle verwachtingen heeft voldaan, en voor degene die nog op vakantie gaan wensen wij hetzelfde, een fijne vakantietijd en vergeet niet te genieten van alle mooie en kleine dingen om u heen.

Bea van Leuken, eindredacteur

Inhoud

Foto met tekst	2	PVP nieuws	35
Voorwoord	3	Nieuws vanuit de Raad van Bestuur	36
Inhoud	4	Gedicht	37
Activiteitenkalender	4	Oud en klein	37
In gedachten verzonken	5	Workshop primitief koken	37
Als	5	Alles van waarde is weerloos	38
Stichting Opmaat	6	Wist u?	39
Vanuit Familieraad en Cliëntenraad	7	Een oude wijze uil	39
Vandaag is een nieuwe dag	7	Triggering	39
Kunst	8	Licht	39
Je mag er zijn	8	Activiteiten vrije tijd & vrijwilligerswerk	40
Moeder	8	Puzzelpagina	42
Grutvoajers skrifje 15	9	Kreet van de maand	44
Koken met Ine	10		
De weg die gaat te paard	11		
Ontmoetingen 34	12		
In gesprek met Rob van Grinsven	15		
Gewoon een mens	17		
Vakantie is leuk	18		
Boekbespreking	20		
Vijfjarig bestaan buurthuiskamer	21		
Kunst ODAC Claraklooster	22		
Creatief	24		
Dichter des GGZ's	24		
Gisteren, vandaag, morgen	25		
Een gesloten bloem	25		
Dun is een houvast	25		
Tradities en symbolen deel 15	26		
Lezersrubriek	29		
Klaprozen langs de weg	29		
Omdenken	30		
Opknapwerk gezocht	30		
Stel je eens voor	31		
Steeds meer mensen	31		
Soms dien je even	31		
Het is oké om niet oké te zijn	32		
Luisteren is meer dan horen	32		
Bloem	32		
Er staat een man voor de spiegel	32		
Evelien over ervaringsdeskundigen	33		
Alleen zijn	34		
Een vriend	34		
Liefde is anders	34		

Activiteitenkalender

Huize Padua

Dinsdag 8 augustus	Kermis Boekel
Dinsdag 15 augustus	Klein uitstapje
Woensdag 16 augustus	Jeu de Boules
Donderdag 24 augustus	Bingo
Donderdag 7 september	Terrasconcert
Zaterdag 16 september	Dagtocht Efteling
Donderdag 28 september	Bingo
Donderdag 5 oktober	Modeshow
Donderdag 12 oktober	Disco
Dinsdag 17 oktober	Klein uitstapje
Donderdag 26 oktober	Halloweenbingo
Donderdag 9 november	11-11 bal
Dinsdag 21 november	Klein uitstapje
Donderdag 23 november	Sinterklaasbingo
Donderdag 7 december	Kerstmarkt
Dinsdag 12 en	Kerstdiner voor
Donderdag 14 december	vrijwilligers

In gedachten verzonken

Soms gebeuren er dingen die je leven behoorlijk op z'n kop kunnen zetten. In de Horizon plaatste ik al eerder een artikel over anders geaard zijn, hoe je dan door de media en je eigen omgeving gemangeld wordt tussen datgene waar je voor staat en wat de ander vindt en bepaald.

In de samenleving is er onderhuids nog veel weerstand die vaak uitmondt in agressie en pesterijen tegenover mensen die anders zijn. Het gaat zelfs zover dat je op een dag wakker wordt en er iemand een mortier aan je voordeur heeft gehangen omdat je samen woont met een man met wie je getrouwd bent. Dat is toch nauwelijks voor te stellen op een plek waar je veilig waant.

Het onrecht wat je als anders geaard zijn en gewoon als mens wordt aangedaan, de verontwaardiging die het met zich meebrengt, alleen al het feit dat je niets verkeerd gedaan hebt, je hebt een keuze gemaakt voor iets dat heel dicht bij je staat.

Dat dit ook gebeurt op een plek waar je veilig denkt te zijn, in de kerk, zet voor mij het geloof in een ander daglicht. Dan is een veilige plek bij God niet meer van jezelf, dan ben je ineens een onderwerp van gesprek. Dan gaat het om een standpunt dat ze innemen, dan sta je met 1-0 achter, dan wordt het ingewikkeld voor jezelf en alles waar je voor staat.

Dat je als het ware in je eigen kerk wordt buitengesloten voor deelname aan een dienst omdat je getrouwd bent met een man, dat je in je eigen kerk niet mee kan bidden. Dan wordt je als anders geaard persoon niet alleen buiten maar ook in je eigen kerk binnen het christendom buitengesloten, juist op een plek waar je veilig denkt te zijn. Dan hebben de woorden bid, werk en bewonder ineens wel een hele zwarte rand.

Het klinkt als ongeloof in mijn oren, het belangrijkste is toch dat je met elkaar bid, en met elkaar het geloof kunt delen, van welke aard of welke kleur dan ook. Maar omdat je nu eenmaal anders geaard bent zijn er allerlei randvoorwaarden waar je als Christen dan niet aan voldoet.

De overheid had laatst een poster met daarop de tekst dat we tolerant moeten zijn in de samenleving, de inhoud daarvan gaat over acceptatie en veiligheid, iets wat ik ook in een kerk mag verwachten. Tolerant zijn, dat is toch dat je ondanks het feit dat je het niet eens bent met bepaalde standpunten, toch met elkaar in gesprek kunt gaan om ergens in het midden bij elkaar uit te komen.

Het raakt mij dat een of ander bestuurslid van de kerk met de bijbel in zijn hand denkt zich boven God te kunnen plaatsen, en dan vervolgens denkt het recht te hebben om te kunnen oordelen over zijn medemensen.

Tekst Cor Vilé

Als

als zich heel diep in ons
iets omkeert op 'n dag
wanneer de mensheid ziet
wat zij nooit eerder zag
als afgunst en geweld
verand'ren in iets schoons
dan is vanaf diezelfde dag
geluk iets héél gewoons !

Toon Hermans



Helga Drouen

introduceert haar collega bewindvoerder

Willemijn Wormser



Nog voordat we goed en wel de auto uit zijn, stapt een man op ons af; breed grijnzend en trots: "Ha Helga! "Kijk! Dit zijn die nieuwe schoenen. Ik zei 't je toch?!" We zijn op het terrein van Huize Padua en lopen in de richting van De Carrousel. Vandaag laat Helga Drouen haar collega Willemijn Wormser vol trots Huize Padua zien. Helga Drouen is daar voor veel cliënten een bekend gezicht. Als bewindvoerder van Stichting Opmaat beheert zij hun geldzaken. Zo ook die van deze man met zijn opvallend glimmende schoeisel .

Geworteld bij Padua

"Hier liggen mijn roots", vertelt **Helga Drouen**. "Al vanaf 2006 werkte ik bij Huize Padua en GGZ Oost Brabant. Eerst verzorgden we het geld van de cliënten hier bij Beheer '94. Toen dat allemaal overging naar Stichting Opmaat, ging ik mee. Ik werk nu alweer 8 jaar bij Stichting Opmaat. Daar ben ik deel van een geweldig leuk team van bewindvoerders, allemaal gespecialiseerd in de psychiatrie en het werken met mensen met een verstandelijke beperking".

Zij is hier vandaag met één van die veertien andere collega's. **Willemijn Wormser** is er nu nog vooral voor bewoners en cliënten van LunetZorg. Vanaf deze zomer zal zij samen met Helga Drouen nieuwe cliënten van GGZ Oost Brabant gaan helpen om hun geldzaken te beheren. Helga Drouen wilde dat Willemijn Wormser even de bijzondere sfeer bij Padua kwam opsnuiven en in het bijzonder de sfeer in 'De Carrousel'.



Helga Drouen wordt buiten al spontaan aangeklampt "Helga! Is het nog gelukt met mijn vakan-

tiegeld?". Eenmaal binnen de Carrousel, wanneer we onze kopjes koffie hebben gekregen, gaat een ander door: "Doe ik het zo dan wel goed, nu? Ik bel toch niet te vaak?", waarop Helga Drouen hartelijk lachend antwoordt: "Als ze allemaal waren zoals jij Bert, had ik het meest perfecte werk. Je doet het prima! Gewoon bellen wanneer je denkt dat 't nodig is".

"Het zal best raar klinken uit de mond van een professional, maar ook voor mij is een bezoek aan De Carrousel pure ontspanning. Iedereen kan hier zo heerlijk zichzelf zijn. Of je nu samen een kaartje legt, met elkaar babbelt over van alles- en nog wat, of juist afgezonderd aan een eigen tafeltje 'n kopje thee drinkt. Alles kan, alles is prima. De sfeer hier is dorps".

Weten wat er speelt om elkaar te versterken

"En dat is wat het werken met GGZ Oost Brabant sowieso prettig maakt", vertelt Helga verder. "Er zijn vooral veel hele korte lijntjes. Vanzelfsprekend weten cliënten ons goed en makkelijk te vinden, maar ook met de begeleiding of het maatschappelijk werk wordt soepel samengewerkt in het belang van gezamenlijke cliënten."

Willemijn Wormser: "Die samenwerking ontstaat niet zomaar. Dat is waar we ons doelbewust op richten bij Stichting Opmaat. Wanneer wij van elkaar weten wat er speelt, kunnen we elkaar pas écht versterken".

Op de vraag wat cliënten van Willemijn Wormser

kunnen verwachten: “Ik wil vooral rust brengen op financieel vlak. Ervoor zorgen dat de cliënten zich geen zorgen hoeven maken, erop kunnen vertrouwen dat alles keurig is geregeld, dat ze krijgen waar zij recht op hebben. Net als wat Helga zo goed doet, probeer ook ik nét dat ene stapje extra te zetten voor onze cliënten én voor hun professionele contactpersonen.”

Stichting Opmaat

Stichting Opmaat is al meer dan 30 jaar de professionele bewindvoerder (inkomensbeheerder) voor mensen met psychische problemen en/of een verstandelijke beperking in Oost-Brabant. Zij bieden hen (en hun omgeving) financiële rust. Dit om hen financieel weerbaar en zo zelfstandig mogelijk te maken.

De circa 950 cliënten kunnen erop vertrouwen dat Stichting Opmaat hun financiële belangen behartigt op een manier die maximaal rekening houdt met hun persoonlijke wensen en mogelijkheden en nauw aansluit bij de persoonlijke omstandigheden.

De 15 bewindvoerders, inkomensbeheerders en assistent bewindvoerders willen voorkomen dat hun cliënten financieel vastlopen of trekken hen los als zij vastgelopen zijn. Zij beschermen hun cliënten tegen misbruik van hun kwetsbare positie en helpen hen om zo veel mogelijk financieel zelfstandig te zijn. Als zelfstandigheid -tijdelijk- niet mogelijk is, richten zij zich op het uit handen nemen van de financiële rompslomp.

De stichting streeft naar excellente dienstverlening die snel en naar tevredenheid wordt uitgevoerd, tegen een eerlijk tarief dat bovendien lager is dan het wettelijk vastgestelde tarief..

Stichting Opmaat werkt niet alleen voor cliënten van GGZ Oost Brabant, maar bijvoorbeeld ook met cliënten van Reinier van Arkel, GGzE

Vanuit Familieraad/ naastenraad en Cliëntenraad

Dienst Levensoriëntatie

De adviesgremia hebben een adviesaanvraag ontvangen met betrekking tot Dienst Levensoriëntatie. Het plan was om voor een aantal doelgroepen deze dienst niet meer te leveren vanuit GGZ Oost Brabant. De Cliëntenraad en Ondernemingsraad hebben hier niet mee ingestemd.

Uit onderzoek is gebleken dat psychische problematiek in veel gevallen niet uitsluitend medisch benaderd kan worden en er een duidelijke complementaire behoefte is aan expertise op het gebied van zingeving. De Dienst Levensoriëntatie levert in dit kader een essentiële bijdrage aan het herstelproces van menig cliënt. De Cliëntenraad is dan ook van mening dat de voorgenomen bezuinigingen, zoals aangekondigd in de adviesaanvraag, zich moeilijk verhouden tot een visie op zorgverlening waarbij niet alleen aandacht is voor de gezondheid, maar met name ook de identiteit van de cliënt. Een compleet en volwaardig aanbod van Geestelijke Verzorging van welke aard, geloofs- of levensovertuiging dan ook, hoort in de optiek van de Cliëntenraad per definitie deel uit te maken van Geestelijke Gezondheidszorg. Om te kunnen voldoen aan de toenemende vraag is het in de optiek van de Cliëntenraad van cruciaal belang om ten minste het huidige dienstenpakket en aanbod in stand te houden. De afkorting GGZ staat ten slotte voor Geestelijke Gezondheidszorg.

De Raad van Bestuur heeft aangegeven met een nieuw voorstel hierover te komen. Wij houden u op de hoogte.



Bewindvoering & Inkomensbeheer
040 - 21 40 700 | info@stichtingopmaat.org | www.stichtingopmaat.org

“Vandaag is een nieuwe dag. Ik begin opnieuw en ik creëer en ontvang al het goede.”

Louise Hay

Aangeleverd door Dinie Cortenbach

KUNST



'Het kruispunt van South Parkway en Elvis' - geschilderd door Lennart van den Elsen

Je mag er zijn

Je mag er zijn met al je buien,
als je lacht of even niet.

Wanneer je hoofd
soms wat te vol zit
en je het even niet meer ziet.

Wees gewoon de jij
die er is op dit moment.
Je hoeft van mij nooit anders
dan de JIJ die jij nu bent.

Dinie

Moeder

Wat is de heer toch goed
dat hij aan zijn kind
zo'n echte moeder geeft
die ons zo veel bemind,
Ja moeder, dit meen ik echt,
ik ben om u zo blij
ik zal mijn beste doen dat ook u
steeds blij kunt zijn om mij !

John Bekkers



Grutvaojers skrifje 15

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

'nen Beer kent 9 liedjes en ze gón ammaol over hóning. Omdat hij ongelijk heeft gekregen blijft hij te pas en te onpas over dit onderwerp doorzeuren.

Ne gewone mins hi twee oore um te laustere en inne mond um mi te praote, 'ne politicus laustert mi 'n half oor en praot mi twee monde. Politici zijn niet altijd te vertrouwen.

Wé hi 'nen úil ón 'ne bril, wór te nie dur kèijke wil. 'Politici zijn niet geïnteresseerd in goede raad, ze doen er niets mee.

Vlug gebeerd en toch veul bagge. Ook de politiek kan soms snel en toch kwalitatief goed werk afleveren. Of zoals ze vroeger zeiden:

Politici wille d'r been nog wel 's wéijer úitsteke dan dé lakes lang zen. Politici hebben nog wel eens de neiging om meer geld uit te geven dan er beschikbaar is.

Wé hédde 'r ón és 'n koe goed gif maar mi durre start d'n emmer umsló. Wat heb je aan een mooi politiek verhaal als door onnodige fouten het doel niet bereikt wordt.

Hij lult és'n kont die tabak knauwt. of 't is lul mar't praot toch. Het is een onduidelijk en warrig verhaal.

Achteraf kakele de kiepe. Het is niet moeilijk om achteraf iets te bekritisieren.

Doktersadvies: Hou haand en voete wérm, vult matig oewen dérm, zet de póórt van achtere ope, en laot d'n dokter noar de verrékkenis lope.

Bossche wijsheid: Wé 'nen Bosschenaar zeet dé 'tie heet, dé heet ie nie; En wé tei heet, dé zeet ie nie.

Echtelijke onenigheid. Mins tegen z'n wéijf: Loopt naor de kloote, Warop 't wéijf kwékt: Hangde gé mar op oewe rug dan kunde ze nie stoote.

Alerte reactie: Hee, boerke oew wiel dréijt rond. Jaaah.. en és gé oewe kop 'r tusse stikt, dréijt oew kont ok rond.

Goeie raad: Doe gin dinge die ik ok nie zo doen en anders.... Geniet 'r van.

Aangeleverd door: Joke Lentjes



Koken met Ine

door Ine van Wijk



Meloencarpaccio met asperges en avocadosaus

Voorgerecht 4 pers.
Ca. 25 min.

Ingrediënten: 400 gram witte asperges (geschild) - olijfolie - 500 gram watermeloenen - 1 citroen (uitgeperst) - basilicum (om te garneren)
Voor de saus: 1 avocado (geschild) - 1 teentje knoflook (gehalveerd) - 1 eetlepel platte peterselie (fijngenhakt) - 1 scheutje melk

Bereiden: Snijd de onderkant van de asperges en halveer ze in de lengte. Bestrijk ze met olijfolie en bestrooi met zout en peper. Verhit een grillpan en rooster hierin de asperges 3-4 minuten per kant. Keer ze om als ze loslaten van de pan, als de kern glazig is zijn ze klaar. Snijd de watermeloen in dunne plakken van ½ cm dik. Verwijder de schil en de pitten en verdeel de meloen over borden. Besprenkel met de helft van het citroensap. Pureer de ingrediënten voor de avocadosaus met de rest van het citroensap en breng op smaak met zout en peper. Schep de saus naast de meloen en leg de asperges erbij. Garneer de meloencarpaccio met basilicumblaadjes.



Komkommer soep met radijs en munt

Tussengerecht 4 pers.
Ca. 20 min.

Ingrediënten: 2 komkommers—1 bosje radijsjes (schoongemaakt) - 300 gram Griekse yoghurt - 1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje) - 2 eetlepels muntblaadjes

Bereiden: Was de komkommers en snijd ze in stukken. Snijd 8 radijsjes in dunne plakjes en houd apart. Pureer de rest van de radijsjes met de komkommer, yoghurt, mierikswortel en 1 eetlepel muntblaadjes in een blender of met een staafmixer tot een gladde soep. Breng op smaak met zout en peper. Schenk de soep in glazen en zet eventueel in de koelkast. Garneer de komkommersoep met radijs en munt.

Bereidingstip: Voeg een handje garnalen toe aan de soep.



Biefstukspies met gegrilde tomaatjes en little gem

Hoofdgerecht 4 pers.
Ca. 25 min.

Ingrediënten: 500 gram biefstukken (in blokjes) - olijfolie - 2 kropjes little gem - 500 gram cherry-/kerstomaatjes - 5 teentjes knoflook (gepeld) - 1 theelepel tijm - 1 bos peterselie - 1 handje basilicumblaadjes - 2 eetlepels kappertjes - 50 gram ansjovisfilets

Bereiden: Rijg de biefstuk aan spiesen en bestrijk het vlees met olie. Halveer de slakropjes in de lengte, besprenkel de snijzijde met olijfolie en bestrooi met zout en peper. Laat de tomaatjes aan de tak zitten en kruis ze in. Pers 1 teentje knoflook, meng met olijfolie en de tijm en besprenkel

de tomaatjes hiermee. Pureer de peterselie met de basilicum, kappertjes, ansjovis en de rest van de knoflook. Giet er een straaltje olijfolie bij tot de salsa de gewenste dikte heeft. Rooster de tomaatjes en de little gem (eerst op de snijzijde en daarna op de andere kant). Dit kan op een barbecue, in een grillpan, onder de ovengrill of in de oven (220°C). Bestrooi de biefstukspiesen met zout en peper en rooster het vlees circa 5 minuten. Keer de spiesen regelmatig. Serveer de biefstuk met gegrilde tomaatjes, little gem en salsa.



Yoghurt-semifreddo met aardbeien, bessensaus en pistachenootjes

Ingrediënten: 100 gram ongezoeten pistachenoten (gepeld) - 250 ml slagroom - 250 ml Griekse yoghurt - 2 eetlepels honing - 200 gram aardbeien (gehalveerd of in kwarten) - 250 gram blauwe bessen en 2 eetlepels blauwe bessen (om te garneren) - 2 eetlepels crème de cassis of 2 eetlepels bessenlikeur of 2 eetlepels rode bessensap

Overige tijden: 180 minuten vriestijd

Vorbereiden: Rooster de pistachenoten in een droge, hete koekenpan. Hak ze grof. Klop de slagroom stijf en meng met de yoghurt en honing. Spatel de helft van de nootjes en alle aardbeien erdoor. Schep dit mengsel in glazen en zet 2-3 uur in de diepvries.

Bereiden: Neem het dessert circa 10 minuten voor het serveren uit de diepvries. Pureer de bessen met de likeur tot een dikke saus en verwarm tot lauwwarm.

Schep deze saus op de yoghurt-semifreddo en bestrooi met wat bessen en de rest van de pistachenootjes.

Eet smakelijk !

de weg die gaat te paard

de weg die gaat te paard is één en al plezier
in stap draf galop of supersnelle tölt

één zijn met je paard samen onderweg
door bouwland bos en heide
ritmiek verschilt tölt is gang vol van geluk

langzaam uitgeraasd zoekt paard rust
en jij gaat mee paard mag op de wei

jij op de fiets kijk nog even naar elkaar ziedaar ...
paard gaat uit zijn bol stampende hoeven voor-
en achterbenen in de lucht springend naar de wei

rollend in het gras schuddend reinigt vacht
hinnikend en briesend hals en hoofd omlaag

gestrekt naar weidegras dwalend door weiland
kijkt om zich heen draait met oren zwiept met staart
alert als kuddebaas en merriemaatje leidinggevend

vol vertrouwen liggend op het gras
in stilte staand uitgerust voldaan half in slaap

wachtend op de nieuwe dag
wachtend om samen weer
op weg te gaan te paard

P. Aardemaatje

Ontmoetingen 34

Opgroeien met een narcistische ouder

José heeft PTSS.

Wat is de impact op je persoonlijkheid als je opgroeit met een narcistische ouder? José probeerde steeds krampachtig goedkeuring en waardering te krijgen van haar moeder. Al jaren zei ik tegen mezelf: ik doe het niet meer, ik ben er te oud voor geworden.

Toch lukte het me niet. Na een aantal verwoede pogingen om me af te zetten tegen een patroon dat mijn leven al sinds mijn kindertijd beheerst, verval ik telkens in mijn zelfde gedrag.

Mijn moeder was in mijn kindertijd zorgzaam voor mij en mijn broer. De kinderen uit de buurt kwamen graag bij ons spelen want mijn moeder bakte, kookte, vertelde verhalen, liet ons kampen bouwen in huis of in de tuin. Als kind voelde ik al vrij snel aan dat er een verschil was tussen de moeder in gezelschap van anderen en de moeder die alleen was met mij. Als lagereschoolkind begrijp je dat nog niet, maar kan je dat wel aanvoelen. Ook ging ze op een heel andere manier om met mijn jongere broer dan met mij. Hij kreeg het meeste aandacht en als hij iets fout deed, praatte ze dat vaak goed. Een moment dat voor mij als kind heel traumatisch was, speelde zich af toen ik 9 en mijn broer 8 jaar was. Ik herinner me nog elk detail, omdat ik toen voor het eerst als kind aanvoelde dat er iets mis was. Mijn broer had iets stuk gemaakt. Toen mijn vader thuiskwam en vroeg wie dat gedaan had, wees mijn moeder mij als schuldige aan. Ik begreep het niet en ik verdedigde me. Mijn moeder beschuldigde mij van liegen en mijn vader gaf me een klap. Ik voelde me machteloos en wist dat ik voortaan op mijn hoede moest zijn en zulke situaties moest vermijden. Ik kon beter zwijgen en nog beter mijn best doen.

Mijn moeder vond het belangrijk dat ze met mij kon scoren naar de buitenwereld toe. Ik ging er in mee. Ik was telkens diegene die de gedichtjes voordroeg en liedjes zong op bijeenkomsten van de vrouwenbewe-

ging waarvan ze voorzitter was, ik was meestal de eerste van de klas, ik won een opstelwedstrijd en mocht op het stadhuis mijn tekst voorlezen en telkens dacht ik: nu zal ze me even graag zien als mijn broer. Maar hoe ouder ik werd, hoe meer zich een patroon aftekende. Zolang ik deed wat zij verwachtte, lukte het. Als ik even mijn eigen weg wou gaan, deed ze heel venijnig en manipulatief. Ze wou de macht over mij behouden.

Toen ik bijvoorbeeld in het vijfde middelbaar zat, ging de klas tijdens de paasvakantie op schoolreis naar Parijs. Ik mocht als enige niet mee. In plaats daarvan werd ik op jongerenbedevaart gestuurd. Daar was veel controle en weinig vrijheid. Een ander voorbeeld: ik was leidster op het plaatselijke speelplein. Op donderdagavond hadden we vergadering, iets waar ik altijd naar uitkeek. Ze gunde me dit blijkbaar niet want ik mocht enkel gaan als ik een aartslelijke rok aantrok die ze op de markt voor mij had gekocht. De buitenwereld merkte niets op, want in gezelschap liet ze zich steeds heel positief uit over mij. Dat maakte het des te pijnlijker voor mij.

Ook bij mijn studiekeuze zette dit gedrag zich door. Ik had Latijn-Grieks gevolgd en behaalde een prachtig studieresultaat. Ik wou dus heel graag aan de universiteit gaan studeren. Mijn leerkrachten moedigden me aan, een van hen kwam mijn moeder zelfs smeken om me deze kans niet te ontnemen, maar mijn moeder zei nee. In plaats daarvan moest ik naar een bepaald instituut in Gent, een heel beschermd milieu. Ze had zelfs een vriendin van haar die in Gent verbleef opdracht gegeven mij in het oog te houden. Ik studeerde daar af met grote onderscheiding. Levensbeschouwelijke neutraliteit (L' histoire se répète): Leuven lonkte, mijn docenten probeerden mijn moeder te overtuigen om me verder te laten verder studeren, moeder zei nee.

Ondertussen was mijn zwangere schoonzus bij

ons thuis komen inwonen. Het gezin van mijn broer, haar oogappel, kreeg nu alle aandacht. Ik was begonnen met lesgeven en gaf mijn loon af. Als ik iets wou kopen, moest ik het haar vragen. De macht bleef. Ik kreeg enkel geld voor kleren die zij mooi vond, voor uitstapjes die zij goedkeurde, ... Mijn broer studeerde nog en verschillende keren moest ik als 21-jarige op een matras achter het bed van mijn ouders slapen. Hij kreeg mijn kamer zodat hij geen last had van zijn dochtertje dat nog vaak wakker werd.

Kort nadien leerde ik mijn toekomstige man kennen. We trouwden en ik had snel twee dochtertjes. De oudste werd twee dagen per week opgevangen door mijn moeder. Ook op die momenten manipuleerde ze mij. Als ik het aandurfde een broek te dragen, weigerde ze mijn dochtertje. Ze wou blijven bepalen welke kleren ik droeg. Pas de laatste vijf jaar durf ik te dragen wat ik zelf mooi vind om bij haar langs te gaan. Voordien kleepte ik me vaak om en droeg ik wat zij aanvaardbaar vond.

Door zelf moeder te zijn, voel ik nog scherper aan hoe onrechtvaardig ze mij behandelde. Ik kan me niet voorstellen dat ik een voorkeur zou hebben voor een van mijn twee dochters. Ik zou hen nooit bewust kansen ontnemen of hen dwingen een weg in te slaan die hen niet gelukkig zou maken.

Toen mijn vader overleden is en ze oud geworden was, had ze mij nodig en is de manipulatie afgenomen. Omdat ik een goede partner heb die me steunt, sta ik mentaal sterker tegenover haar.

Maar toch steeds was er die gespletenheid: naar de buitenwereld toe ben ik volgens haar een goede dochter en moeder, naar mij persoonlijk sprak ze weinig waardering uit. Ze blijft me pijn doen in heel kleine dingen: ze maakte bijvoorbeeld elke week verse soep, chocoladepudding, ... voor het gezin van mijn broer. Mij vraagt ze enkel of ik haar soep eens wil proeven om te zien of ik haar soep gekruid is. Een telefoongesprek begint vriendelijk en dan plots zegt ze iets dat me vernedert of kwetst. Ik vroeg me al vele jaren af of ze me wel graag ziet. Ik denk het wel, maar op haar narcistische manier: de marionet die ze wil kunnen bewegen zoals zij het goed en mooi vindt.



Als kind van een narcistische moeder moet ik voortdurend mijn eigen persoonlijkheid aan de kant schuiven om de ouder te behagen en het beeld te spiegelen dat de ouder zo wanhopig nodig heeft. Als ik niet voldoe aan de wensen van mijn moeder of probeer om eigen doelen in het leven te stellen, zal de moeder mij straffen, buitensluiten of negeren. Er zijn verschillende manieren waarop mijn narcistische moeder dat kan doen:

Emotionele chantage: mijn narcistische moeder zal krijgen wat zij wil via emotionele chantage. Ze geeft mij bijvoorbeeld een schuldgevoel waardoor ik bepaalde dingen zal willen goedmaken.

Buitensporig strenge opvoeding: door alles te controleren wat ik zeg of doe, blijf ik afhankelijk van haar. Als een kind zo wordt opgevoed, kan het enorme problemen krijgen op gebied van autonomie en zelfvertrouwen, wat kan leiden tot besluiteloosheid en onzekerheid bij veel (gemakkelijke) beslissingen.

Geen erkenning van emoties: een narcistische moeder erkent vaak niet de emoties, behoeften of verlangens van het kind. Als het kind iets wil delen dat hem nauw aan het hart ligt, dan zal een narcistische ouder reageren door het kind te negeren, er overheen te praten, het te overtreffen met een eigen verhaal, die behoefte of dat verlangen tegen hem te gebruiken, of ervoor te zorgen dat het kind zich er schuldig over voelt.

Inconsequent zijn: vandaag A zeggen en morgen B zeggen/doen. Ook zal een narcistische ouder het ene kind als gouden kind behandelen en het andere kind als zondebok.

(Vervolg op pagina 14)

De eer opstrijken: als het kind succesvol wordt, iets bereikt of aantrekkelijk is, dan zal een narcistische ouder beweren dat dat zijn of haar verdienste is. Op deze manier leert het kind nooit om te genieten van zijn prestaties, maar voelt het een constante druk om bovengemiddeld te moeten presteren. Dat kan voor een kind zeer stresserend zijn.

Gevolgen voor het kind

Kinderen van een narcistische ouder groeien op zonder onvoorwaardelijke liefde, en zonder de aandacht, zorg en toewijding die een kind nodig heeft. Het kind is eraan gewend geraakt om zich voortdurend af te stemmen op de wensen en de behoeften van de narcistische ouder. Doet het kind dit niet, dan dreigt er gevaar in de vorm van emotionele of soms ook lichamelijke mishandeling. Het is dus geen verrassing dat veel kinderen van een narcistische ouder psychische klachten ontwikkelen. Voorbeelden van die klachten zijn:

Jeugdtrauma of complexe PTSS
(posttraumatische stressstoornis).

Negatief zelfbeeld

Mezelf overdreven verantwoordelijk voelen voor het gedrag van anderen en me tot het uiterste inspannen om tegemoet te komen aan haar behoeften.

Intense schaamte, doordat ik niet in staat ben om te voldoen aan de verwachtingen van moeder.

Onderontwikkelde identiteit door de eigen behoeften en wensen te negeren

Niet in staat zijn onvoorwaardelijk van iemand te houden/ vertrouwensproblemen hebben. Onbewust wachten ze namelijk tot iemand hen in de steek laat.

Angstklachten, vooral in vriendschappen en relaties. Het hebben van ongezonde relaties.

Zelf een narcist worden

Omgaan met deze psychische problemen kan erg lastig zijn als men dit alleen wilt doen. Therapie kan helpen om de situatie te accepteren, jeugdtrauma's te verwerken, een negatief zelfbeeld te veranderen en te werken aan een onderontwikkelde identiteit en angstklachten.

Mijn moeder is overleden maar ik draag de erfenis de rest van mijn leven met me mee. Gelukkig is er steeds meer duidelijkheid over narcisme. Door mijn ervaring met mijn narcistische moeder heb ik mijn eigen dochter kunnen behoeden voor een relatie met een narcistische man. Ze is me er tot de dag van vandaag nog dankbaar voor.

Narcistische personen omringen zich graag met mensen die hun ego voeden, want eigenlijk zijn ze heel kwetsbaar en onzeker. Door hun minderwaardigheidsgevoel zijn ze extreem gevoelig voor afwijzing. Op kritiek reageren ze doorgaans met woede. De agressie van een persoon geeft meestal de ernst van een narcistische stoornis aan. Door het negatief gedrag van een narcist ondervinden ze vaak problemen in werk- of liefdesrelaties.

José werkt als ervaringsdeskundige en heeft een eigen praktijk levensbeschouwelijke neutraliteit. Uitgangspunten hierbij zijn vrijheid, gelijkheid en solidariteit; gelijkwaardigheid van de seksen; scheiding tussen kerk en staat; vrijheid van gedachte en geweten waarbij elke persoon vrij is om een bepaalde levensbeschouwelijke overtuiging aan te nemen.

Met dank aan José voor haar open en eerlijkheid. En een waarschuwing aan mensen die te maken krijgen met mensen met narcisme. De naam van José is om privacy redenen gefingeerd.



Joke Lentjes

IN GESPREK MET ROB VAN GRINSVEN

Op 5 april 2022 heeft Rob van Grinsven een ernstig ongeluk gehad toen hij op weg was naar zijn werk bij de GGZ Oost Brabant. Hij verloor om onduidelijke aanleiding de controle over zijn auto, botste tegen een boom en klapte ook met de rechterkant van zijn hoofd er tegenaan. Een schedelbreuk, twee hersenbloedingen, gehoorschade en bijna volledige uitval van rechter aangezichts- en nuw waren het gevolg. Na twee weken werd hij zich dat steeds meer bewust, wat het voor hem betekende wist hij nog niet, maar een lange en zware tijd was voor hem begonnen.

Wie is Rob? Waar komt hij vandaan? En hoe is hij bij onze organisatie begonnen? Rob heeft in Nijmegen op de middelbare school gezeten. Daarna ging hij een half jaar naar het buitenland, voornamelijk Panama en Spanje. Dit was om te reizen, te werken en goed doordacht te krijgen wat hij precies wilde gaan studeren. Na dat jaar begon hij zijn studietijd met twee bachelors op de Universiteit Utrecht: de opleiding *Mediawetenschappen* en na een jaar ook aansluitend de studie *Fi&sofie*. Vooral die tweede studie vond hij divers, complex, precies, maar ook erg theoretisch. Hij leerde echter al snel dat de klassieke filosofie ook over de grote vragen van het leven ging. In deze tijd, en dus in zijn studie, ging het echter vooral over wetenschap, taal en logica. Zelfs een vak als ethiek was vooral theoretisch.

Omdat Rob naast de studie vooral druk was met van alles – voorzitter van een wetenschappelijk tijdschrift, werken als student-assistent op de universiteit, werken in de horeca, drummen in een



eigen band en natuurlijk nog allerlei hobby's en sociale contacten – creëerde deze periode vooral de vraag hoe hij kon leren om beter om te gaan met onrust en stress. Op basis van wetenschappelijke onderzoeken en aanbevelen door anderen begon hij aan meditatie. Min of meer toevallig was de plek waar hij dit leerde gerelateerd aan de zen traditie. Het werd voor hem verrassend genoeg al heel snel duidelijk hoe hij hierdoor veel meer rust kon vinden. Het gaf houvast om beter te leren aanvoelen wat er allemaal in hem speelde en het vergroete zijn zelfinzicht. Dit vergroete en verbrede zijn kennis om de filosofische interesse te verruimen met zen.

Na een aantal jaar besloot hij een keer een retraite van een week te gaan doen. Rob zegt dat hij in de vele uren van meditatie gigantische hoge toppen en emotioneel gevoelige diepe dalen had. Deze ervaring leidde ertoe dat hij – na het *cum laude* behalen van zijn bachelors – besloot om voor zijn master een langere tijd naar een écht zen-klooster in Japan te gaan. In september 2012 vertrok hij naar Japan

(Vervolg op pagina 16)

om uiteindelijk binnen te treden in Sogenji in de stad Okayama. Het was een bijzondere en intensieve ervaring om mee te maken. Het kloosterleven bestond uit vroeg opstaan en lange dagen. Het waren vooraf ontworpen programma's waarin er gedaan en gewerkt werd zoals dat vanuit de leiding bepaald was. Veelvuldig moeten koken, schoonmaken, tui-nieren en uiteraard heel veel mediteren.

Het bestond uit 'monniken' vanuit de hele wereld, uiteraard Japan, maar ook vanuit heel Azië, Europa en van Noord- tot Zuid-Amerikaanse landen. Na drie maanden verblijf begon de periode van de training om de zen-meester Shodo Harada Roshi ook dagelijks in de meditatie één-op-één te gaan ontmoeten. Rob kwam uitgerekend in dit Japanse klooster erachter dat er een praktische universitaire opleiding bestond die zingevingsvragen centraal plaatste in het beroep: geestelijke verzorging. Hij kon die echter niet zomaar doen omdat hij daar niet de juiste bachelor voor had. Voor hem betekende het dat in Japan een plek ontstond waar 'Oosterse' en 'Westerse' filosofie samen kwamen. Uiteindelijk bleef hij in totaal anderhalf jaar in Sogenji.

Rob besloot om de terugreis over land en zee te gaan nemen. Het doel was om de tijd te nemen om stil te staan bij wat hij daar allemaal gedaan had. Het was verhelderend want het creëerde op deze manier de ruimte om zijn dagboek terug te lezen waarin het afgelopen anderhalf jaar voorbij kwam. Vanuit Japan ging hij via Zuid-Korea naar China waar hij vanaf Beijing de Trans-Mongolië Express nam om door Mongolië en een aantal dagen door Rusland uiteindelijk via Polen en Duitsland weer terug in Nederland te komen. Het was inmiddels 2014. Hij had veel gesprekken met mensen over wat hij er gedaan had, maar het werd ook het jaar waarin hij een meisje leerde kennen, die in 2015 zijn vriendin en onlangs zijn vrouw is geworden.

De combinatie van studies en het klooster brachten Rob ertoe om in de Rijksuniversiteit Groningen de tweejarige research master 'Concealed Knowledge' te gaan doen. Het was een combinatie van oosterse en westerse filosofie, met een nadruk op mystieke tradities, waar zen ook toe gerekend kan worden. Door die master kon hij daar, wederom 'toevallig', ernaast ook de premaster geestelijke verzorging volgen zodat hij op die manier, na het behalen van de master in Groningen, op de Radboud Universiteit in Nijmegen de master 'Geestelijk Verzorging' daadwerkelijk kon gaan doen. De opleiding waar hij voor het eerst van hoorde in het Japanse klooster en die hij zonder de gekozen opleiding in Groningen niet had kunnen doen, werd vanuit onverwachte hoek opeens mogelijk.

Na zijn, wederom met lof, afgeronde masters heeft Rob een tijd gewerkt als geestelijk begeleider in het ziekenhuis Bernhoven in Uden. In 2019 is hij naast twee dagen in het ziekenhuis ook aangenomen om drie dagen per week bij GGZ Oost Brabant te gaan werken. Al snel was het voor hem duidelijk dat zijn passie in de psychiatrie zat. Hij stopte in Bernhoven om vier dagen bij GGZ Oost Brabant te kunnen gaan werken.

En toen gebeurde in april 2022 het gigantische auto ongeluk. Het was ook nog eens twee maanden voor een gepland huwelijk met zijn vriendin die hij na de tijd in Japan had leren kennen. Alles wat georganiseerd was moest opeens gecancelled worden. Het was het begin van veel zware en verdrietige momenten. Zo brak ook een intensieve periode aan met veel verschillende therapieën: lichamelijk en geestelijk. Zijn talige-deel was beschadigd waardoor hij niet (goed) op woorden en namen kon komen. De titel van zijn scriptie in de master op de Radboud was 'Woorden voor het Woordloze'. Voor Rob voelt het nog steeds vaak alsof al deze levenskeuzes en -ervaringen door het ongeluk een bizar en tweeledig doel hebben gekregen. Alles in het leven kan dus als zinloos worden gezien, maar het kan óók alles met elkaar verbinden en daarin bete-

kenis geven. Hij benadrukt dat dit natuurlijk niet wil zeggen dat dingen niet moeilijk, pijnlijk, verdrietig of zinloos mogen worden gevoeld. Maar daarenboven voelt hij ook steeds de 'betekenis', de 'zin' of 'reden' en daardoor dus ook, zen-boeddhistisch beschouwd, de rol van stress, pijn – of wat klassiek vernoemd – het lijden.

De hoogleraar Spiritualiteitsstudies op de Radboud, professor Peter Nissen, was zijn eerste begeleider in zijn scriptie en één van de artikelen die hij had geschreven was onderdeel van zijn onderzoek. Dat artikel *'Desoriëntatie in zingeving. Een verkenning van de horizon.'* heeft ook een dubbele betekenis gekregen. Rob's zingeving werd beproeft. Het werd een nieuwe zoektocht, inderdaad een verkenning van zijn horizon, de titel van dit blad waarin we nu ook dit interview plaatsen. Voor hem is dit magazine een laagdrempelige maar belangrijke manier om iedereen van GGZ Oost Brabant – bewoners, bestuurders, zorgmedewerkers of redacteuren – de ruimte te geven om te delen wat voor hen belangrijk is. Hij vindt het een eer om uitgenodigd te worden voor dit interview.

Sinds een half jaar is hij ook weer beperkt begonnen met zijn werk als geestelijk begeleider bij de Dienst Levensoriëntatie (DLO). De Dienst is gespecialiseerd op het gebied van zingeving, rouw en verlies, en ethische vraagstukken vooral in de vorm van moreel beraad. Zij ondersteunen op verschillende manieren, denk bijvoorbeeld aan individuele gesprekken en groepssessies, rituelen, palliatieve begeleiding en euthanasietrajecten. Zij ondersteunen dus om naast behandeling ook ruimte te maken voor het bespreken van wat er dan ook speelt. De focus ligt dan op helder proberen te verwoorden wat je allemaal bezighoudt en het leidt regelmatig tot het vinden van nieuwe wegen en andere, soms kronkelige, paden.

Rob bedankt voor dit fijne interview.

Bea van Leuken



Gewoon een mens

Ik ben gewoon
een vrouw
een moeder
maar vooral
gewoon een mens

met eigen gedachten
eigen gevoel
een eigen mindset

geef me
wat ruimte af en toe
om te ademen
mezelf te zijn
energie te krijgen
tot rust te komen
héél even zen
is mijn grootste wens

want
ik blijf gewoon
een vrouw
een moeder
maar vooral
gewoon een mens.

@hajoni.

Apeldoorn Zuidkrant Mei 2023.

Ingestuurd door Cor Vilé.



Vakantie is leuk

Vakantie is leuk. In principe. Maar voor sommige mensen is vakantie ook een bron van stress. Als je bepaalde regels in acht neemt, kun je echter een groot deel van deze vakantiestress voorkomen.

Reizen voor plezier! Droombeeld! Hersenschim! Weten dan zo weinig mensen dat reizen zo moeilijk plezierig zijn kan! Nee, de mens is geen trekvogel, hij is een huisdier. Maar eigenwijs als we zijn, trekken we er ieder jaar weer op uit. Wij hopen op ontspanning, plezier en inspiratie, en krijgen dat vaak ook. Echter, voor veel mensen brengt reizen ook spanningen met zich mee. En omdat we het idee hebben dat vakantie nou eenmaal leuk moet zijn, onderkennen we dit vaak niet. Vakantiestress kan vermoeidheid, ruzies, ziekte en in het ergste geval hartinfarcten en psychosen met zich meebrengen.

Hoe kun je die vakantiestress voorkomen, en zorgen dat de vakantie echt de ontspanning geeft waarop je rekt? De voorbereiding is vaak al een grote stressfactor. Bijna iedereen kent het verschijnsel dat de dag voor vertrek nog even een reisverzekering moet worden afgesloten. En kun je in Portugal eigenlijk wel pinnen met je bankpasje? O jee, de koffer gaat niet dicht. En o ja, er moet ook nog even afscheid van

oma worden genomen. En niet vergeten langs de drogist om zonnebrand, anti-diarree en pleisters te kopen. Het brood voor onderweg moet vanavond worden gesmeerd, en als ik nou morgenochtend vroeg opsta...Het is dus niet verwonderlijk, dat de eerste voorwaarde voor een ontspannen vakantie, een goede voorbereiding is. Niet de dag voor vertrek beginnen, maar ruim van tevoren lijstjes maken van wat er nog gebeuren moet. Paradoxaal genoeg, is het verstandig om uitgerust op vakantie te gaan. Het idee dat je op vakantie wel zal bijslapen, is een mythe. Oververmoeidheid aan het begin van de vakantie draagt bij aan heftige ruzies in de auto op weg naar de bestemming, aan een verminderde weerstand tegen ziekten, en minder tolerantie voor onvermijdelijke praktische tegenslagen als volgeboekte hotels, regenachtige dagen of lekkende tenten.

Een soortgelijke mythe is het idee dat problemen als sneeuw voor de zon zullen verdwijnen als men maar eenmaal weg is. Natuurlijk helpt de letterlijke en figuurlijke afstand die reizen biedt vaak om de dagelijkse problemen te relativiseren. Maar, zoals de Romeinse wijsgeer Seneca al in de gaten had, 'je moet van mentaliteit veranderen, niet van klimaat'. Al steek je de eindeloze zee over, al wijken landen en steden achter je, je problemen zullen met je meegaan waar je ook heengaat. Dit geldt des te meer voor mensen die psychiatrische problemen hebben, en al tegen een psychose aanzitten vóór het vertrek. Op vakantie krijgen zij allerlei nieuwe prikkels te verwerken, en missen de buffer van de vertrouwde omgeving. Elk jaar komen bij de Nederlandse alarmcentrales een paar honderd meldingen binnen van toeristen die in het buitenland te kampen krijgen met aanzienlijke psychische problemen, zoals angststoornissen, waandenkbeelden en manische depressiviteit. Een deel van hen moet onder begeleiding naar huis worden gebracht. Mensen die het gevaar van dit soort acute problemen bij zichzelf herkennen, zouden kunnen overwegen om het buitenland eens een jaartje te laten voor wat het is.

In de vakantie plegen we een grote aanslag op ons lichaam, en daarmee op onze geest. Het lijkt wel of we in de vakantie ons uiterste best doen om ons lichaam zoveel mogelijk in de war te brengen. We vliegen vanuit het regenachtige Nederland naar tropische temperaturen, beklimmen torenhoge bezienswaardigheden op het heetst van de dag, eten voedsel dat we niet gewend zijn en drinken meer alcohol dan gewoonlijk.

Bovendien verstoren we door tijdsverschillen en laat naar bed gaan ons slaap/waakritme, en door het ontbreken van de gestructureerde bezigheden van thuis, verliezen we ons weekritme.

Het lichaam is dan ook heel hard bezig zich aan te passen, wat zich kan uiten in irritatie of nervositeit. De remedie is om het lichaam rustig de tijd te geven voor die omschakeling. Niet direct na aankomst van alles gaan ondernemen. Veel slapen. Veel water drinken en zout eten. In het begin rustig aan doen met inheemse voedselspecialiteiten. En neem vooral de volgende wijsheid ter harte: 'when in Rome, do as the Romans do'.

De gewoontes van de plaatselijke bevolking zijn vaak aangepast aan de omgeving. Dus als het hele dorp tussen twaalf en drie een tukje doet in de schaduw, overweeg dan dit voorbeeld te volgen om vakantiestress te voorkomen.

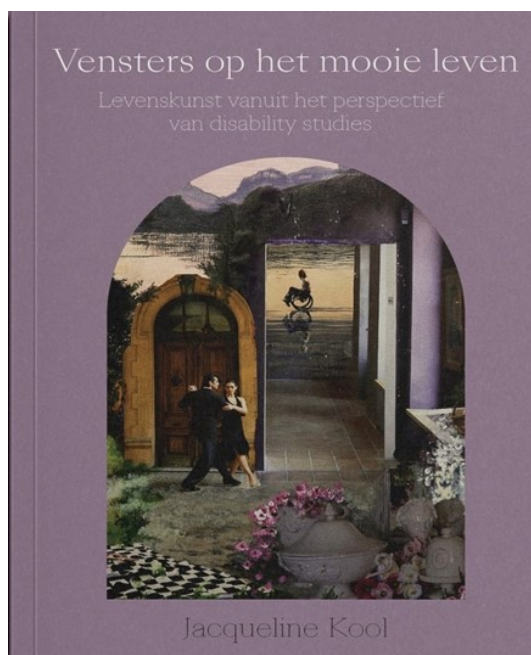
Een grote bron van vakantiestress is de angst voor het onbekende. Vaak weet je 's ochtends nog niet waar je 's avonds zult slapen. En dat in een onbekend land waarvan je de taal nauwelijks machtig bent. Dit is natuurlijk het leuke van vakantie voor veel mensen, maar sommigen krijgen hierdoor het angstaanjagende gevoel dat ze geen controle over de situatie hebben. Bovendien verliest men in het buitenland z'n beroepsidentiteit, waar thuis nog op teruggevallen kan worden. In je eigen omgeving kent iedereen je als de huisarts, of de violiste, en daar hoort een bepaald gedrag bij. Op vakantie zijn we anoniem, en dat kan aan de onzekerheid bijdragen. Het enige wat tegen de onzekerheid te doen is, behalve een goede voorbereiding, is je eigen ideeën (cognities) te veranderen. Probeer het onbekende te zien als spannend en uitdagend. En besef dat de anonimiteit op vakantie het voor-

deel heeft dat je dingen kunt doen die je thuis niet in je hoofd zou halen. Geniet van het feit dat je één keer per jaar de controle eens kunt loslaten. En als het niet helemaal loopt zoals je wilde, doe dan als de schrijver Jan Morris: 'Als ik beroofd of vergiftigd word doe ik alsof ik dat niet merk – ik houd mezelf dapper voor dat er morgen weer een dag is, bijt op mijn lippen en bestel een rum-cola.'

Een ander probleem is dat veel mensen op vakantie hinder hebben van het arbeidsethos. Ze kunnen niet echt uitrusten, omdat ze telkens het gevoel hebben 'nuttig' bezig te moeten zijn. Als gevolg hiervan rennen ze van kerk naar museum en terug, en leren ondertussen nog even de taal van het land. Je realiseren waar je mee bezig bent, scheelt al een hoop. Zet alles wat je bereikt hebt het afgelopen jaar op een rijtje, en vertel jezelf dat je hiervoor wel een vakantie zonder stress hebt verdiend. Verder kun je jezelf nog vertellen dat je de doelen die je je het komende jaar hebt gesteld, nooit zal kunnen bereiken zonder de broodnodige ontspanning. Het reisgezelschap kan ook voor de nodige vakantiestress zorgen. Goede afspraken van tevoren kunnen vakantiestress deels voorkomen. Bespreek wat alle partijen van de vakantie verwachten. Dit gaat verder dan de vakantiebestemming alleen. Twee vriendinnen kunnen dan wel allebei naar Mallorca willen, maar als de een verwacht rustig op het strand een boekje te lezen, en de ander zoveel mogelijk spannende mannen wil ontmoeten, kunnen beiden diep teleurgesteld worden. Hetzelfde geldt voor praktische zaken. Wil de huismoeder voorkomen dat ze op de camping wéér elke dag staat te koken, dan zal ze van tevoren goede afspraken moeten maken. De allerbelangrijkste regel van een geslaagde vakantie lijkt triviaal, maar wordt maar al te vaak geschonden. Doe alleen waar je zin in hebt! Dus niet omdat iedereen het doet, of omdat het zo hoort.

Het leven is als op vakantiegaan:
Beseffen dat je weinig nodig hebt om te genieten!

Joke Lentjes



Soms lees je een boek dat je doet binnengaan in een ruimte waar het goed toeven is. De sfeer is prettig, het is opgeruimd, er is voldoende rust. Bij het lezen van *Vensters op het mooie leven* van Jacqueline Kool had ik een vergelijkbare ervaring. Het boek geeft je door vier verschillende vensters toegang tot de binnenwereld van Jacqueline, en in die binnenwereld is het goed toeven. Het is een wereld waarin met veel fijnzinnigheid, menselijkheid, compassie en humor thema's worden aangesneden waarmee deze voelende denker en levenskunstenaar zich de afgelopen drie decennia heeft beziggehouden.

Jacqueline Kool heeft jarenlange ervaring als belangenbehartiger, adviseur en onderzoeker op het gebied van leven met beperkingen. Tijdens het lezen van dit boek vielen me twee dingen op. In de eerste plaats: Jacqueline maakt het zich nergens gemakkelijk. Ze voert nooit een pleidooi in één richting, maar is altijd bereid ook tegen zichzelf in te denken, ze blijft kritisch, ook op haar eigen positie. In de tweede plaats: de toon van haar betoog wordt nergens venijnig, kwetsend of latent agressief. Hoewel de thema's soms aanleiding geven om boos te worden, verraad haar tekst niets van de pijn, het verdriet, en de strijd die tot een zo diep-menselijke en fijnzinnige wijze van kijken geleid hebben.

De vier thema's die als venster gekozen zijn, hangen met elkaar samen, wie door het ene kijkraam kijkt, ziet ook de andere thema's steeds weer verschijnen. En met de keuze voor deze vier denkramen helpt ze ons ook om op een verfrissende manier te kijken naar een samenleving die in veel opzichten niet menselijker is geworden in de afgelopen 30 jaar. De vier thema's staan niet los van elkaar; ze raken elkaar en voeden elkaar, ze overlappen deels en schuren soms ook.

Verbondenheid met de wereld en je daar vanzelfsprekend in thuis voelen, is niet eenvoudig en veelal geen uitgemaakte zaak voor mensen met beperkingen. Hoe complexer de beperkingen, hoe complexer ook de vragen naar inclusie. De wereld om ons heen sluit op velerlei wijzen en plaatsen mensen met beperkingen buiten. De materiële wereld is niet ingericht op mensen in al hun verscheidenheid, die in zowel fysieke, intellectuele als psychische zin heel divers zijn en heel divers functioneren, maar ook in immateriële zin voelen ze zich buitengesloten door het handelen en oordelen, door ongemak en afweer.

Als je je durft over te geven aan de tegendraadse ervaring en aan de herkenning van de beelden en verhalen van anderen, van bondgenoten, is er de kans dat je op andere, intense, onverwachte en onvermoede krachten en ervaringen stuit, die het leven zomaar diepte en sprankeling geven. Het vraagt kracht en moed om jezelf enigszins te vervreemden van de drijfveren van de wereld, die kracht is er niet bij iedereen. Mensen met beperkingen kiezen daar heel verschillende routes in, soms dus ook om koste wat het kost te kunnen beantwoorden aan de normen. Verlangen compliceert enerzijds vraagstukken naar inclusie en exclusie, maar daagt deze ook uit en opent uiteindelijk wellicht ook de vergezichten die we nodig hebben.

There is a crack in everything, that's how the light gets in', van Leonard Cohen, In alles zit een barst, zo komt het licht binnen, een van de motto's van Jacqueline Kool die leeft met een spierziekte. Ze biedt vanuit haar handicap en ervaring een verfrissende kijk op een 'mooi' leven. Ook al is dat getekend door een lichaam dat niet voldoet een sociaal maatschappelijke normen, met een lijf dat in de kreukels ligt. Wat mij vooral raakt in dit boek is de ontroerende scene die ze beschrijft waarbij ze heel dicht komt bij de essentie van het boek.

Wie een boek als dit probeert in te delen in een genre komt er niet helemaal uit. Het is een heel persoonlijk boek, een boek dat je raakt maar ook aan het denken zet. Het is bovenal een boek dat je helpt om er op een nieuwe manier naar te kijken. De vensters op het mooie leven voeren door de geleefde ervaringen van Jacqueline via een kritische reflectie tot een nieuwe blik op onze samenleving, en de wijze waarop mensen met een handicap daar een plaats in krijgen.

Dit boek geeft een weerspiegeling van wat het wil bewerken: een doorbreken van denken in hokjes, en het leggen van vernieuwende verbindingen.

Vensters op het mooie leven is een groot cadeau aan een samenleving die op veel terreinen de weg kwijt is. Het nodigt uit om te vertoeven in een denkruimte die je kijk op de werkelijkheid kan veranderen. Het is bovenal ook een schitterend vormgegeven boek met gedroomde werelden in de vorm van collages.

Tekst Cor Vilé

Vijfjarig bestaan van de buurthuiskamer in Boxmeer

In mei 2018 zijn José van Duuren en Karin Laarakkers gestart met de buurthuiskamer op iedere donderdagmiddag van 14 tot 16 uur. Vanaf 2020 is het iedere woensdag en donderdag tijdens deze tijden open. De buurthuiskamer is te vinden in Ontmoetingsruimte De Weijerdonck. Weijerstraat 6, Boxmeer.

Iedereen is welkom voor een gratis kop koffie of thee met een koekje. De buurthuiskamer brengt mensen bij elkaar.

Samen in gesprek, verhalen van vroeger vertellen en ook lief en leed bespreken we met elkaar. We spelen spelletjes zoals rummikub, puzzelen en ook hebben we kaartjes met vragen waarover vertelt mag worden. Ook aan theezakjes van Pickwick zitten vragen die bewaard zijn hiervoor.

Het vijfjarig bestaan is goed gevierd.

We mochten iemand uitnodigen voor de feestelijke dag, op 17 mei.

De zaal was mooi versierd met slingers. Zelf had ik mijn vlag buiten gehangen voor dit feest maar ook voor de verjaardag van Koningin Maxima.

De middag werd verzorgd door de zanggroep 'de Harde Kern' uit Boxmeer met leuke liedjes om mee te zingen of een dansje te maken. Natuurlijk kreeg het smartlappenkoor een groot applaus want wij hadden ervan genoten.

Het was een drukke, gezellige middag met veel vrolijke gezichten.

*Willemien
van Rixtel*



KUNST ODAC CLARAKLOOSTER





Vogel

Vogel...

Zo vrij

Met je vleugels gespreid
Vliegend van hier naar daar

Vogel...

Met je mooie kleuren
Die zo oplichten in alle vroegte
Van de eerste zonnestralen

Vogel...

Je gezang

Wat klinkt 't vredig in mijn oren
Mag ik het nog even langer horen.

Vogel...

Wat ben je toch vredig,
Met je vleugels, kleuren en gezang
Blijf maar voor altijd en voor eeuwig.

*Gedicht geschreven en vogel getekend door
Joan van der Heijden*

Deze kunstwerken zijn gemaakt door:

1. Mevr. M. Ahrari
2. Mevr. K. Kazarian
3. Mevr. S. Norman
4. Dhr. H. Sens
5. Mevr. M. Derkx
6. Mevr. J. van der Heijden



Vakantietijd, mooie tassen en GENIET!

Een vakantie zonder bagagestress.

Hoe?

Pimp je tas, koffer of je persoonlijke bagage helemaal op.

Wat gaan we maken?

Kleurige labels voor je koffer, sleutelhangers en andere versieringen zodat je in een oogopslag je koffer op de lopende band herkent. En je maakt de outfit zodanig dat het te gênant is voor woorden, dat niemand het ook maar in zijn hoofd haalt om er met je koffer vandoor te gaan. Twee vliegen in een klap. Niet alleen een garantie maar ook een bescherming tegen diefstal en vermissing. Zolang je medereizigers het maar niet te gênant vinden om met je samen te lopen. Maar ja, dat scheelt misschien ook weer in de stress. Je kan het niet iedereen naar de zin maken.

Wat heb je nodig:

Karton, pen, stift, stofjes, goede lijm, printer, stempels, knopen, textielverf, schaar, mesje, perforator, draad en alle versierselen die je maar kan bedenken.

Hoe maak je het:

Knip uit het karton mooie kaartjes en/of mooie foto's die je lamineert. Maak met een perforator een gaatje in de rechterbovenhoek. Haal hierdoor een stevige draad zodat je later je mooie kaartje aan je koffer kan bevestigen. Mooie foto's die je lamineert. Je kan wol vlechten, pompoenen maken, de



tas met textielverf beschilderen. Maak het origineel en kleurrijk. Denk er niet aan dat het mooi moet zijn. Maar bedenk en maak je eigen snit.

Veel knutselplezier.
Groetjes,
Paula



Gedicht

door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Ik krijg een stormvloed
van zinnen
als ik jou weer zie
in mijn onmogelijke beelden
want jij zit
als een engel
gevleugeld in een onzichtbare kamer
van mijn hart.

Gisteren, vandaag, morgen

Vandaag is de dag om gelukkig te zijn.
Geen enkele dag is je gegeven
dan de dag van vandaag om voluit te leven.
om blij en tevreden te zijn.
Vandaag is de enig dag, die je even in je handen mag
houden.
Maak er het beste van.
Om echt te leven moet je vandaag leven.
Als je vandaag niet leeft, is dat een verloren dag.
Laat je geest niet benevelen door angst en zorgen voor
morgen
en draag in je hart niet alle misère van een ander mee,
want je leeft maar één dag en dat is vandaag.

Wanneer je vandaag, op deze dag, niet gelukkig kunt zijn
dan mag je niet verwachten dat er morgen een wonder
gebeurt.

Vandaag moet je gelukkig zijn, neem de tijd om gelukkig
te zijn.

Je bent enig, uniek, onvervangbaar, weet je dat wel?
Vind je het zo gewoon, zo vanzelfsprekend dat je leeft
dat je zelfs leven mag, dat je tijd krijgt om te genieten
om te zingen en te dansen, om gelukkig te zijn?

Dat stukje leven, dat jou leven is, zo kwetsbaar, zo kort.
Verdoe het niet aan zorgen.

Het is in jouw handen gelegd als een gave van God.
Elke dag opnieuw een gave,
verdoe het niet aan zorgen.

Dat stukje is leven, het is niet veel wat je in handen
hebt,

maar het is alles, begeer het!

Je kan dat stukje leven licht of donker maken.

Vergeet niet dat elke dag wordt aangereikt door God.

Al een eeuwigheid om gelukkig te zijn,
neem het zoals het komt maar blijf positief
en maak van jezelf geen slachtoffer !

Phil Bosmans
Aangeleverd door
Gerrie van der Rijt-
van Sinten

Herinner
je gisteren,
denk aan
morgen, leef
vandaag!

TH Commerce®



Een gesloten bloem,
nog vochtig door
de kristallen dauw
van het nieuw geboren licht.

De tere bloemblaadjes
in zichzelf gekeerd
kijken niet op.

Tot aanstonds de smalle streep
aan de horizon breder wordt en
het licht het duister verstoot.

Aarzelend gaat ze overstag
en opent zich nieuwsgierig
voor een nieuwe kans
een nieuwe dag.

Joke Lentjes

Dun is een houvast
een dag invulling
iets om vast te pakken
iets om er te zijn
Hoe dun?
Ik ben dik?
Zie je de tegenovergestelde gedachte.
Het klopt niet.
De eeststoornis laat je denken dat je
dik bent.
Juist om dun te verlangen?
Want hoe anders heb je ruimte om een
eetstoornis te hebben?

Paula Leenders

Rubriek: Tradities en symbolen deel 15

St. Machutus

Escharen in de volksmond Esteren, was tweede Pinksterdag een echte feestdag. Van heinde en verre kwamen pelgrims (vaak te voet) naar het dorp. Maar ook oud dorpsgenoten kwamen allemaal terug naar 'huus', naar hun familie. Soms al naar de vroegmis van 6 uur of wellicht voor de hoogmis. Ook het lof van 15 uur, met kinderzegen, werd druk bezocht, de kerk stond dan vol met kinderwagens. Buiten de kerk stonden kraampjes waar men devotiemateriaal kon kopen; kaarsen, gebedenboekjes, beeldjes en bedevaartprentjes. Goede zaken deden ook de cafés. De bedevaartgangers hielden het niet alleen bij een kopje koffie en een broodje. Alle cafés zaten, zeker na de hoogmis propvol en het was er reuze gezellig tot laat in de avond.

De jeugd had dan ook een eigen versie van het Machutuslied: *Oh; Sinte Machuut; wah hedde toch 'n schonne snuut. Oh, Sinte Machuut, wij goan vanavond lekker uut !*. Het jongere volk ging naar het café van Piet Peters, de oudjes naar Van Raay. In de volksmond ging het gezegde: *'Wie op Sint Machuut geen vrijer heeft, krijgt er een heel jaar geen'*. Dat geeft wel aan dat men op Tweede Pinksterdag niet alleen naar Escharen ging om de Heilige Machutus te vereren.

De straat in de kom van het dorp werd vroeger 'de

klinkerweg' genoemd. Het was toen de enige straat in Escharen die i.p.v. zand of grind, klinkers had. Het was een belangrijke weg naar Kerk, Gemeentehuis, school, winkel, smid, bakker en kroeg. Later jaren werd het de Dorpsstraat genoemd en pas sinds ±1950 de St. Machutusweg.

De 19e-eeuwse kerk heeft een sober interieur en onderging in 1998 een restauratie. Pas in 1809

werd zij voorzien van een toren. De huidige neogotische kerk werd in 1863 gebouwd. De linkerbeuk van de kerk is ingericht voor de verering van Machutus. Aan het eind van de beuk staat een altaar waarop een beeld van de H. Machutus is geplaatst. De gebrandschilderde ramen (eind 19e eeuw) van het koor van de kerk tonen onder meer een afbeelding van de H. Machutus met een verlamd kind aan zijn voeten.

Cultusobject De bisschop Machutus (6e/7e eeuw) staat bekend als de apostel van Bretagne. Hij stichtte een klooster op de plaats van de huidige, naar hem genoemde stad Saint-Malo. In Escharen wordt Machutus vereerd tegen lamheid, jicht, zenuwziekten (waaronder epilepsie) en vooral tegen kinderziekten.

De kerk bezit een relik van de H. Machutus.

In een zilveren houder uit de 19e eeuw wordt een klein stukje bot van deze heilige bewaard. Waarschijnlijk is de relik verworven door pastoor Lambert Verstraaten (1860-1867). Het beeld van St. Machutus (lindehout, 96,5 cm hoog) stelt de bisschop voor met aan zijn voeten een kleine jongen met krukken die om genezing vraagt.

Over de oorsprong van de Machutusverering in Escharen is niets bekend. De relik lijkt tijdens de contrareformatie te zijn verworven. Aan het begin van de 18e eeuw werd Machutus in Escharen reeds bezocht door ouders van zieke kinderen uit onder meer Schijndel. Bloemarts, die van 1725 tot 1779 pastoor te Escharen was, schreef in 1771 over de grote toevloed van pelgrims 'van heinde en verre', vooral op de vrijdagen in de vasten en na Pasen. Met name uit het land van Kleef kwamen velen naar Escharen om Machutus als patroon van kinderziekten te vereren en daar water en brood te laten zegenen. Op voorspraak van de heilige zou-



den vele genezingen zijn geschied. Bloemarts schreef deze echter toe aan het miraculeuze Maria-beeld dat zich eveneens in de kerk van Escharen (Escharen, O.L. Vrouw) bevond. Bloemarts was de eerste seculiere pastoor na een periode van ongeveer veertig jaar waarin een franciscaan en twee dominicanen de parochie hadden bediend. Tot in de 19e eeuw kwamen gedurende het hele jaar op vrijdag veel mensen naar de kerk om de heilige te vereren. Op Goede Vrijdag was deze toeloop vooral afkomstig uit het aangrenzende Pruisische (= Kleefse) gebied. De pelgrims lieten, en laten nog steeds, water en brood zegenen dat gedurende een noven gebruikt moest worden. Hierbij moest dagelijks de litanie van de H. Machutus of vijfmaal een wees gegroet en onze vader gebeden worden.

Zeven genezingen

Pastoor P.C. Haest (1873-1888) schreef in 1885 aan zijn collega J.A. F. Lips in Vught, waar eveneens Machutusreliken vereerd werden, dat zijn voorgangers, behalve Bloemarts, geen schriftelijke getuigenissen over deze verering hadden nagelaten. Lips schreef in hetzelfde jaar een boekje over de heilige en had hiervoor aan Haest om informatie gevraagd. Bij diens onderzoek kwam een zevental 'merkwaardige genezingen aan het licht, welke ik onzen H. Voorspreker ter ere en tot opwekking der devotie van de gelovigen heb opgetekend'. Deze gevallen waren op één uitzondering na uit de eerste hand en, om te vermijden dat zij werden toegeschreven aan 'het spel der verbeelding', niet uit de mond van vrouwen. Het geval van een moeder die een zwerende borst had, verhaalde hij dan ook meer als anekdote: Op de zevende dag van haar noven had de dokter haar gezegd dat er van verbetering geen sprake was en dat de zweer alleen met medicijnen te genezen was. In de nacht van het achtste op het negende dag van de noven liep de etter toch uit haar borst en was zij spoedig hersteld. Evenmin wilde hij acht slaan op de verklaring van een schipper die op volle zee verlamd raakte en na de gelofte van een bedevaart naar Escharen terstond genas. Deze man had hij niet persoonlijk gesproken; hij kwam zijn gelofte na tijdens de afwezigheid van de pastoor.

Het oudste geval dat Haest noteerde dateert uit 1845-1848 en betrof de jongere broer van de uitgever van de *Graafsche Courant* die tevens kerkmeester te Grave was. Deze tussen de vijf en acht jaar oude jongen had zijn rug gebroken. Zijn moeder besloot een noven tot Machutus in Escharen te houden en constateerde bij terugkomst in Grave dat haar zoon genezen was. Omstreeks 1850 kwam een zwager van de katholieke geestelijke Bosman uit Keppelen bij Uedem (Land van Kleef) met een volledig verlamde zoon van ruim twaalf jaar naar Escharen om tot Machutus te bidden dat zijn zoon zou genezen of sterven. Op de achtste dag van de noven hield de vader zijn kind op schoot en bad dat God op voorspraak van Machutus zijn zoon tot zich zou nemen. Hierop stierf de jongen in zijn armen. Onder pastoor Lambertus Verstraaten (1860-1867) kwam een man uit 'Pruisen' (Land van Kleef) met een ongeneeslijke 'klemmond'. Acht dagen nadat hij in de kerk vurig tot Machutus had gebeden was hij genezen en kwam hij om God en Machutus te danken 'tot de H. Tafel'. Een schipper uit Gelderland werd in 1871 genezen van een 'open been', nadat hij de hulp van de H. Machutus van Escharen had ingeroepen.

Toen de kwaal dertien jaar later weer terugkwam, ging hij opnieuw ter bedevaart naar Escharen. Het bekendste geval - het werd in 1945 nog gememo-reerd - was dat van Theodorus Muusken uit Glab-beck bij Xanten die in 1880 voor zijn neef van vijf en nichtje van twee jaar oud, die beiden niet konden lopen, een bedevaart deed naar Escharen. Na de gewone gebeden en het gezegend water en brood gebruikt te hebben waren de kinderen genezen. Een tiental jaren eerder waren twee kinderen van Wenceslaus Scholten, van twee en ruim een jaar oud, op soortgelijke wijze genezen. Beiden konden nog niet lopen. Nog voor de vader was teruggekeerd van een bedevaart naar Escharen stonden de kinderen rechtop in de wieg. Karel Stoffel uit Ottersum had een zoontje van bijna twee die 'niets kon'. Nadat zijn vader beloofd had een bedevaart naar Machutus in Escharen te doen werd de

(Vervolg op pagina 28)

jongen onmiddellijk beter. Op 15 juli 1883 loste Karel zijn gelofte in en volbracht de bedevaart. Uit deze zeven gevallen blijkt de populariteit van Escharen in het land van Kleef. Vier 'genezingen' zijn uit dit gebied afkomstig. De bijzondere betekenis van Machutus voor kinderen wordt bevestigd: in vijf gevallen betreft het kinderen tussen één en dertien jaar. Verlammingen en het niet kunnen lopen zijn de meest voorkomende kwalen. Pastoor Haest kende ook verhalen van genezingen van vallende ziekte en hardnekkige jicht, maar had hierover geen directe getuigenis gesproken.

Met ingang van 1 maart 1891 verleende paus Leo XIII voor een periode van tien jaar aan de pelgrims die de kerk bezochten op Pinksteren of binnen het octaaf daarvan, alsmede op de eerste vrijdag na de vierde zondag in de Vasten en op 15 november (feestdag van Machutus) een volle aflaat. De heilige werd in het bijzonder vereerd als 'beschermers van verzwakking der ledematen ...hulp en bijstand in zenuwziekten, ...beschermers der zieke kinderen (en) beschermers tegen rampen, welke landen en vee treffen'. Op 6 juni 1903 meldde de *Graafsch Courant* dat de bedevaart ter ere van Machutus op Tweede Pinksterdag met de meeste luister werd gevierd. Elk jaar nam het getal der vereerders toe. Van vroeg in de morgen tot laat in de middag was de kerk gevuld. Dit patroon ouders die voor zieke kinderen komen bidden zette zich ook in de 20e eeuw voort. A.M. Janssen verhaalt hoe zijn vader met ooms, tantes, neven en nichten vanaf 1922 te voet van Wijchen naar Escharen ging om te bidden voor genezing van zijn zus die te kampen had met 'toevallen'. Rond 1935 kwam een Duitser voor het negende achtereenvolgende jaar te voet naar Escharen om te bidden voor zijn verlamde zoon. Bij terugkeer bleek zijn zoontje genezen. De man keerde direct terug om Machutus te danken. Onder pastoor François Lombarts (1929-1950) organiseerde J. van Wissen uit Wijchen bustochten voor de bedevaart naar Escharen. Deze bedevaart vond plaats op Tweede Pinksterdag en negen volgende vrijdagen. Ook op andere dagen in het jaar organiseerde hij busreizen naar Machutus. Tot de oprichting van een

bedevaartbroederschap is het niet gekomen.

Na de Tweede Wereldoorlog

Een nieuwe stimulans voor de verering van Machutus werd gegeven door pastoor Peter Hubertus Stevens (1950-1968).

Reeds enkele maanden na zijn aantreden zorgde hij, kort voor Pinksteren, voor een nieuw devotieprentje. Ook schreef hij voor die gelegenheid een 'lof- en smeeklied op den H. Machutus', dat sedert die tijd een vaste plaats in de liturgie inneemt.

In diezelfde tijd werd een kleine replica van het Machutusbeeld vervaardigd voor de verkoop. De verering werd in 1950 verder versterkt door de melding in de *Graafsch Courant* van een genezing die aan Machutus werd toegeschreven. Een vijfjarige jongen lag met een dubbele longontsteking in het Nijmeegse Canisiusziekenhuis. Acht verwanten gingen op 23 april ter bedevaart naar Escharen. Direct hierna nam de ziekte een gunstige wending. Op 14 mei keerden twee dames uit Hartert naar Escharen terug om hiervoor te danken. De volgende dag kon de jongen weer gezond naar huis gaan.

Sinds ongeveer 1960 komen er volgens de pastoor geen Duitse pelgrims meer naar Escharen. Sinds het eind van de jaren tachtig lijkt de belangstelling van de regionale pers weer toegenomen. Mede door de voortgang van de medische wetenschap is het aantal kinderen dat aan verlammingen en dergelijke lijdt, sterk afgenomen. Geleidelijk vond dan ook een verschuiving plaats in de verering van Machutus. Tegenwoordig wordt hij minder voor kinderen, maar meer voor oudere gehandicapten aangeroepen. Tekenend hiervoor is dat de kinderzegening, waarmee na het lof om 15.00 uur de dag werd afgesloten, in 1986 werd afgeschaft. De verering van Machutus concentreert zich op tweede Pinksterdag. Vanaf 6.00 uur werden er tot in de jaren tachtig vier missen gehouden (om 6.00, 7.00, 8.30 en 10.00 uur). Deze werden omstreeks 1980 bezocht door ongeveer



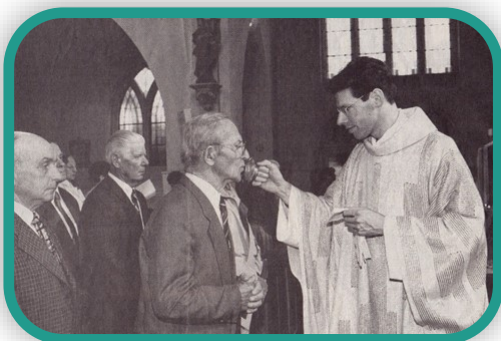
duizend mensen afkomstig uit Escharen en omgeving en uit het Rijk van Nijmegen. Pastoor Coenen wilde begin jaren negentig het aantal missen terugbrengen van vier naar twee. Onder druk van parochianen en pelgrims bleven er echter drie gehandhaafd. Na afloop laten zieken veelal zelf meegebracht brood, beschuit en water zegenen. Het 'besjuut van Sint Machuut werd gewijd en al verkocht door de lokale bakker Degen.

Dit brood en water wordt thuis bij het bidden van een noeven genuttigd. Voor het altaar van de heilige worden kaarsen opgestoken. Veel pelgrims kussen na de eucharistieviering de relik van Machutus, die door de pastoor aan de gelovigen wordt voorgehouden. Ook het H. Sacrament wordt bij deze gelegenheid uitgesteld.

Na afloop van de kerkelijke viering zoeken vele pelgrims, waaronder ook veel oud dorpsgenoten, in uitbundige stemming een café of uitspanning op. Om deze reden gaat in de volksmond het gezegde: 'Wie op Sint Machuut geen vrijer heeft, krijgt er een heel jaar geen. Na een korte terugval lijkt er tegenwoordig weer sprake van een toename van het aantal bedevaartgangers. In 1994 waren dat er ongeveer 700.

Met de nodige aanpassingen aan de moderne tijd is de Machutusverering in Escharen nog springlevend. Nog steeds komen er veel bedevaartgangers op Tweede Pinksterdag naar Escharen om genezing te vragen van kinderziekten, maar in toenemende mate ook van ouderdomskwalen, zoals jicht. Het is een mooie traditie hopelijk gaat het nog jaren door.

Joke Lentjes



Lezersrubriek

Ja hoor, keuzestress. Ik heb keuzes genoeg. Want hoe vaak heb ik, dat ik op het allerlaatste moment, als ik al onderweg naar mijn afspraak had moeten zijn, toch nog spullen kwijt ben. Spullen waarvan ik dan nog net op het allerlaatste moment bedenk dat ik die nodig heb.

Ik ren dan als een razende door mijn huis. In de veronderstelling dat ik het nog wel red. Wat ben ik dan kwijt?

Mijn bril die ik niet kan vinden en zonder bril zie ik niets. Maar dat hoeft dan ook niet, na een speurtocht van enkele minuten, wat in mijn beleving 30 minuten is. Wat ik ook goed kan in de tussentijd is op mezelf mopperen waarom ik toch niet alles van te voren klaarleg. En natuurlijk valt er in deze luttele seconden, in het heetst van de strijd, ook nog een vaas om of ik laat iets anders vallen. Opruimen of niet? En dan tot de ontdekking te komen dat ik de bril gewoon op mijn hoofd heb zitten of de felbegeerde horloge om mijn pols. Of de gezochte papieren die ik een dag van te voren, met alle goede voornemens en spijt geleerd van deze lessen, in mijn tas heb gedaan. En de tas staat ook al klaar in de auto. 'O jee, heb ik de autodeur op slot gedaan en staat mijn tas er nog wel?' Is niemand ermee vandoor gegaan? Herkenbaar? 'O, yes please, laat dat zo zijn! Laat ik niet de enige zijn die zulke blunders maakt'. Laat je reactie horen en stuur jou stress per direct per mail naar de redactie van de Horizon en ONTSTRESS.

Paula Leenders

Weet je waarom er klaprozen langs de weg staan?

Om te applaudisseren als jij voorbij loopt.

Dinie Cortenbach

Omdenken

Ik heb heel veel bewondering voor de inzet van mensen in de maatschappij, regionaal of over onze landsgrenzen heen. Veel mensen zetten zich in voor allerlei goede doelen in de samenleving. Mijn bewondering geldt ook alle giften die mensen schenken aan de minder bedeelden, eenzamen, en slachtoffers van natuurrampen en aan andere instellingen die het maatschappelijk nut voor ogen hebben en houden.

Het dubbele gevoel dat ik altijd heb aan het uitdelen van de lintjes is wel dat je wordt beloond voor goed gedrag, wat zou kunnen betekenen dat iedereen 'slecht' gedrag toont? Verbeter de wereld, begin bij jezelf. Als iedereen dat zou doen dan zag de wereld er heel anders uit. Het klinkt cliché maar ik denk wel dat deze gezegdes hier wel bij aansluiten.

Want veel mensen doen goede dingen, onopgemerkt: zoals mantelzorgers, soep koken voor de zieke buurman. Je eigen kinderen opvoeden tot gezonde volwassenen die positief in het leven en de maatschappij staan.

Jezelf accepteren en goed vinden zoals je bent voorkomt een hoop psychische problemen. Goed zijn zoals je bent zonder daarvoor een onderscheiding te ontvangen.

Misschien is het een idee om bij slecht gedrag een lintje uit te delen en op te spelden want niemand wil graag met slecht gedrag te boek staan in kranten en op het nieuws om zoals de 'goeden' nu wel doen vol trots hun lintje showend.

Nogmaals ik heb bewondering voor deze mensen maar het lijkt in mijn ogen toch een omgekeerde wereld.

De Ridder Grootkruis en de onderscheiding Grootofficier wordt uitgereikt aan oud-premiers. Maar zij hebben het netwerk en de middelen om deze daden te kunnen uitvoeren. Er staat zo wel een bepaalde ongelijkheid terwijl elkaar helpen een net zo grote daad is. en daarvoor een onderscheiding ontvangen aan de Orde van Oranje Nassau is, niet eens vanzelfsprekend. Want we helpen elkaar graag. "ik hoef er niks voor terug" zeggen ze vaak. Maar juist zulke daden en uitspraken verdienen een lintje.

Nog een laatste opmerking. Inzetters voor vrijwilligerswerk krijgen vaak een lintje: De orde van Oranje Nassau. Maar de werkende mens heeft minder tijd voor vrijwilligerswerk. Hoe kunnen zij in aanmerking komen voor hun goede daden? Werk is een zinvolle bijdrage doen aan de maatschappij.

Paula Leenders

Opknappwerk gezocht

Ik ben Wim en heb al 15 jaar ervaring in het schilderen.

Op het ambachtcentrum in Huize Padua knap ik kleine meubels op voor een leuke prijs, in de vorm van therapie. Er kan gekozen worden om zelf voor de verf te zorgen, maar in overleg kan ik dit ook voor u doen. (het uurloon is gratis)

Mochten jullie iets leuks hebben wat ik kan opknappen. Laat dit gerust aan mij weten, je kunt mij bereiken via het Ambachtcentrum.

*Groetjes,
Wim Camps*



Stel je eens voor ...

Stel je eens voor
dat ik niet meer bang ben,
dat ik me overgeef aan de stroom van het leven,
dat ik iedere angst dat ik iets niet aankan
achter me laat,
dat ik geen preventieve maatregelen meer neem,
geen verbeteringsprogramma's meer volg,
niet meer eindeloos doorneem
of alles wel goed is gegaan,
maar er volledig op vertrouw
dat het leven met ieder moment
precies geeft wat ik nodig heb,
dat ik ieder moment
precies ben
wie ik moet zijn.

Stel je eens voor
dat ieder schuldgevoel verdwenen is,
alle schaamte,
alle verontschuldiging,
dat ik ben
zoals ik ben.

Stel je eens voor
dat ik precies kan voelen wat goed voor me is,
dat er geen onderscheid meer is
tussen mij en het leven,
dat ik in mezelf kan blijven
terwijl ik naar de ander kijk,
dat ik mijn impulsen weet en volg,
dat ik mijn grenzen voel,
beide voeten stevig op de grond,

beide voeten stevig op de grond,
dat ik allen nog maar
ben wie ik ben,
mijn leven leef.

Stel je eens voor
dat alle twijfels aan mezelf verdwenen zijn,
dat ik alleen nog maar
voel wat ik voel,
denk wat ik denk,
doe wat ik doe.

Stel je eens voor
dat mijn behoedzaamheid verdwenen is,
dat ik me in het leven gooi,
durf te surfen
op de top van de golf,
genietend alle remmen loslaat,
volledig laat zien wie ik ben,
stralend, zonder enige terughouding.

Stel je eens voor
dat ik rust kan vinden in het doen,
dat de stemmen in mijn hoofd eerbiedig zwijgen,
dat ik uitrust terwijl ik bezig ben,
dat ik alle stress vergeet,
dat ik alleen nog maar hier en nu ben,
een prachtig gevoelig mens,
al helemaal goed, vol vertrouwen in het leven.

Joke Lentjes

Steeds meer mensen lijken op een rotonde
alsof de wereld alleen maar om hen draait,
wees op je hoede bij het aanrijden
van een rotonde, daar kom je ze vaak tegen.

Tekst Cor Vilé

Soms dien je even
de gebruikelijke weg achter je te laten
om weer te zien waar het om gaat in het leven.

Leo Fijen. Uit: Loslaten en thuiskomen.

Het is oké om niet oké te zijn

Ons welbevinden is als een medaille die ook twee kanten heeft, een kant met positieve emoties en een kant met negatieve emoties. Wanneer iemand je de vraag stelt: hoe gaat het, is het antwoord, oh goed hoor, een onbewust ingesloten mantra om de ander gerust te stellen en je ware gezicht op dat moment niet hoeft te laten zien, de andere kant van de medaille. Wanneer je zegt dat het niet goed met je gaat is er eerst een moment van lichte twijfel. Wanneer je dan wat oppervlakkig je verhaal doet volgt daarna de mantra van goh ik heb dat ook gehad. Of men herkent het van een kennis of een familielid om zijn verhaal te onderbouwen, en dan komen de adviezen waar niemand op zit te wachten. Het bekende verhaal omdat we niet geleerd hebben om ons in die ander te verplaatsen, om de emoties hanteerbaar te houden. Daarmee werpen we elke keer weer een drempel op voor de ander die dan zegt, het gaat goed, het is oké. En zo lijden we verder in stilte, het geeft aan dat er in het algemeen gezien geen taal is om te zeggen dat het niet goed met je gaat.

Tekst Cor Vilé



Luisteren is meer dan horen

Luisteren is meer dan horen.
Luisteren is tijd durven verliezen.
De ander laten uitpraten.
Geen oplossing geven,
maar stapvoets met de ander op weg gaan.
Niet jou tempo opdringen,
maar het zijne volgen.
Niet jou antwoord geven,
maar hem het zijne laten vinden.
In het luisteren ervaart de ander,
dat je van hem houdt.
Wie durft te luisteren voelt niet meer
de dwang om de ander te verlichten,
maar begint te geloven
dat het luisteren zelf al licht geeft.

Dinie Cortenbach

Er staat een man voor de spiegel

Er staat een man voor de spiegel die ik al heel lang ken. Niemand weet hoe ik werkelijk ben, zelfs ik niet. Ik mis je zonder het te weten, hier in de regen. Na de regen komt door de zon een regenboog maar alle kleuren zijn zwart.

Alle kleuren zijn zwart in mijn dorp, de kleine stad waar mijn vader zijn dood vond. En ik stond erbij. Ik vertrok terstond naar het verre noorden om daar wat bij te komen van alle warboel in mijn hoofd die nog steeds niet gedoofd is. De GGZ hadden mij beloofd te zullen helpen maar het is alleen maar verergerd doordat ik mijn geliefde ben verloren. Eenzaam en alleen voel ik mij en daardoor ben ik vaak een chagrijnig persoon maar wel oprecht en eerlijk soms tot mijn spijt.

John Bekkers

Aan het woord: Evelien Hulshof over ervarings- deskundigen



In de vorige Horizon schreef ik dat ik wat meer wilde vertellen over de ervaringsdeskundigen binnen GGZ Oost Brabant en de cursussen die zij geven.

In elke regio binnen GGZ Oost Brabant werken ervaringsdeskundigen, dit zijn allemaal mensen die zelf te maken hebben gehad met psychische kwetsbaarheden in hun leven. Zij hebben allemaal een proces van herstel doorgemaakt, dat is eigenlijk nooit klaar, iedereen zoekt zijn weg om te leven met kwetsbaarheden en dat gaat de ene dag makkelijker dan de andere.

De ervaringsdeskundigen hebben geleerd om van dit proces gebruik te maken in het werk. Dat noemen ze het inzetten van ervaringskennis. De ervaringsdeskundigen weten veel over herstel en hoe dat werkt, niet alleen van zichzelf maar ook van anderen. Het gaat niet over welke diagnose je hebt maar hoe je goed voor jezelf kunt zorgen.

De ervaringsdeskundigen geven verschillende cursussen waar je uit kan wisselen over je herstel en kan leren hoe je zo goed mogelijk voor jezelf kan zorgen. Eén daarvan is 'herstellen doe je zelf', hier bespreek je elke week een thema wat van te voren vaststaat en een start kan zijn in je herstel. We geven ook de WRAP, wellness recovery action plan. In deze cursus ga je een plan maken om te werken aan je eigen welbevinden. Je kan

ook met foto's aan de slag bij herstel in beeld.

Er zijn ook gespreksgroepen voor herstel en mentale veerkracht waar elke keer een ander thema centraal staat. Wat fijn is aan deze groepen is dat je van elkaar kunt leren en iedereen wel iets heeft waar hij/zij mee worstelt. Ik leer zelf ook elke keer meer over mezelf als ik bezig ben met een cursus. Als je hier meer over wilt weten kan je de ervaringsdeskundige in jouw regio benaderen of mij een mail sturen.

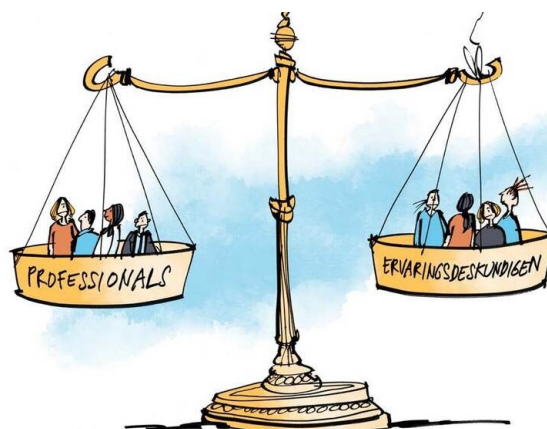
Voor de volgende Horizon ga ik Martijn Bastiaans interviewen over zijn werk als ervaringsdeskundige op Huize Padua.

Als je met mij in contact wilt komen kan je mailen naar: ervaringsdeskundigheid@ggzoostbrabant.nl

Als je een idee hebt voor een onderwerp voor in de Horizon hoor ik dit graag!

Evelien Hulshof

Coördinator ervaringsdeskundigheid GGZ Oost Brabant



Alleen zijn

Alleen zijn, betekent niet eenzaam
Alleen zijn, geldt niet als een straf
Alleen zijn, met mooie gedachten
Gedachten neemt niemand je af
Alleen zijn, met dierbare doden
Alleen zijn, met herinnering
aan tijden die reeds lang voorbij zijn
aan alles wat kwam en wat ging
Alleen en ongestoord in je kamer
de dingen vertrouwd om je heen
Een rustig en zuiver geweten
dan ben je gelukkig, alleen
Wie zo het alleen zijn kan dragen
Wie zo zich verzoent met zijn lot
die spreekt niet van eenzame dagen
die leeft in vertrouwen op God.

Willemien van Rixtel

Een vriend

Een vriend is iemand
die een lichtje aansteekt in de nacht
als de sterren zijn gedooft.
Die je omhelst
om je dan toch weer los te laten.
Die je neemt zoals je bent
vandaag goed gezind
morgen weer moedeloos.
Hij is een troost en altijd vlakbij
en probeert je tranen te begrijpen.
Een vriend is als lucht in je longen
nodig om verder te leven
ongedwongen.

Willeke van Uden



Liefde is anders

Liefde is anders
wanneer men ouder word
met de tijd word er samen
anders naar gekeken
ze voelen dat de liefde
met de tijd mee zal gaan
dat men na zoveel jaar
met elkaar is vergroeid
in een band die alleen
de liefde zelf kan breken
en na de dood in diepe
stilte blijft voortbestaan

Wanneer er een nare
ziekte in het lijf is gekropen
aanwezig en afwezig
voor altijd in nevelen gehuld
men niet kan praten,
zal de liefde blijven spreken
in een band met elkaar
die met liefde is vervuld
twee werelden ieder op zich
zijn ze nog samen in de liefde
voor elkaar vanaf de allereerste dag.

Tekst Cor Vilé

Rieke Dirks met pensioen en Annet Swart is de nieuwe patiënten vertrouwenspersoon

Misschien hebben jullie me afgelopen anderhalf jaar wel eens ergens zien lopen op het terrein van Padua, op de Hic in Oss of in Helmond in 't Warant. Grote bos grijze krullen, rugzak op en altijd hard lopend alsof ik de trein moet halen. Binnenkort ga ik vertrekken bij GGZ Oost Brabant, met pensioen. Ik zal mijn werk als PVP heel erg gaan missen. Contacten met cliënten, medewerkers, de ritjes tussen de verschillende locaties maar vooral het vertrouwen dat jullie als cliënten in mij gesteld hebben als het even niet goed ging. Jullie hebben mooie, moeilijke, leerzame, oprechte zaken met me gedeeld. Lekker samen theedrinken in de Carroussel. Dank daarvoor. Ik heb veel van jullie geleerd en jullie zullen altijd een speciaal plekje in mijn hart hebben.

Gelukkig is er goede opvolging. Annet Swart gaat mijn werk als PVP bij GGZ Oost Brabant overnemen.

Zij wil zich graag aan jullie voorstellen.

De afgelopen twee maanden heb ik met Rieke mee mogen lopen bij GGZ Oost Brabant. Deze maand is het zover dat ik het stokje over mag nemen!



Zelf woon ik met mijn man en twee jonge kinderen in 's-Hertogenbosch. In mijn vrije tijd ben ik met mijn kinderen aan het wandelen in het bos, op de racefiets langs de Maas of ben ik bezig met mijn cursus keramiek.

Ik ben opgeleid als Sociaal pedagogisch Hulpverlener, in 2008 stuurde ik hiervoor af aan de Hogeschool Universiteit. De afgelopen maanden heb ik bij de Stichting PVP een juridische opleiding gevolgd en mijn examen hiervoor afgerond. Ik kijk er ontzettend naar uit om mensen hier te gaan ondersteunen bij klachten of vragen. In de afgelopen maanden heb ik gemerkt dat we vanuit onze functie echt het verschil kunnen maken!

Rieke Dirks en Annet Swart



Nieuws vanuit de Raad van Bestuur

OP WEG NAAR EEN ROOKVRIJE GENERATIE

GGZ Oost Brabant rookvrij per 1 juli 2023!

Dit betekent dat medewerkers én bezoekers per 1 juli 2023 niet meer mogen roken bij onze gebouwen en op onze terreinen. Cliënten die op ons

terrein wonen, mogen voorlopig nog wel roken op het terrein. Vanaf 2025 wordt GGZ Oost Brabant geheel rookvrij.

Als GGZ Oost Brabant hechten wij veel waarde aan het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van onze cliënten, medewerkers en bezoekers. Daarom zijn per 1 juli 2023, in navolging van onze gebouwen, al onze terreinen rookvrij. Dit betekent dat het niet meer is toegestaan om te roken bij onze gebouwen en op onze terreinen, inclusief de parkeerplaatsen en tuin(en).

Samen komen tot een rookvrije omgeving

We maken iedereen attent op het rookvrije terrein met borden, speciale rookvrij-stoeptegels en posters. We verzoeken je vriendelijk om hieraan gehoor te geven door niet te roken op het terrein. Als zorgorganisatie vinden we het belangrijk om ons steentje bij te dragen aan een gezonde leefomgeving en een voorbeeldfunctie te vervullen op het gebied van gezond gedrag en een gezonde leefstijl. Het creëren van een rookvrij terrein is hierin een belangrijke stap.



Hitteplan

Een hitteplan wordt van kracht bij 4 achtereenvolgende dagen met een temperatuur van boven de 27 graden.

Het hitteplan moet ervoor zorgen dat de risico's van aanhoudende warmte worden beperkt voor kwetsbare groepen, zoals ouderen, mensen met overgewicht en chronisch zieken. Deze risico's va-

riëren van lichte verschijnselen, zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid, hoofdpijn en jeuk tot ernstige aandoeningen met mogelijk levensbedreigende gevolgen. Symptomen van uitdroging en oververhitting zijn misselijkheid, spierkrampen, uitputting, flauwvallen en bewusteloosheid.

Vooruitzichten en info KNMI

Vooruitzichten en meer informatie over de hitte van dag tot dag, vind je op de site van het KNMI.

Houd ramen dicht

Tijdens de hitte is het belangrijk dat wij in onze gebouwen de topkoeling goed kunnen inzetten. We willen iedereen adviseren de ramen gesloten te houden, omdat anders de koeling niet goed werkt en het ongewenst warm wordt.



Lustrum Joseph Staete

Op 1 juni jl. hebben we op informele wijze het 5 jarig bestaan van Joseph Staete

gevierd. Samen met bewoners, familie, vrijwilligers en medewerkers hebben we een erg gezellige middag gehad.

De middag had een werelds tintje, met hapjes uit diverse landen. Vooral de participatie van bewoners en onze burens (Oekraïense vluchtelingen) werd erg gewaardeerd door de gasten.

Geslaagde bewonersvakan- tie voor Kraanmeer 2

De bewoners en het personeel van Kraanmeer 2 op Levendig Landgoed Huize Padua hebben een geweldige midweek achter de rug op Roompot De Weerterbergen.



Het was een midweek vol vreugde, lachen en lekker eten en drinken. Het programma zat boordevol leuke activiteiten die voor heel wat lachende gezichten hebben gezorgd. Van zwemmen tot bowlen, midgetgolfen tot wandelen, ze hebben echt van alles gedaan! En laten we vooral het terrasje pakken niet vergeten, het prachtige weer maakte het extra speciaal.

Gedicht

De natuur is prachtig
en zijn kleuren kloppen altijd
de natuur geeft ons liefde
onvoorwaardelijk
niets terugvragend
maar veelzeggend
en wij grijpen in de natuur
en geven als excuses dat
we op onze footprint gaan letten.

Paula Leenders

Oud

Je bent nooit te oud om te leren
dat is een verstandige kreet in 't leven.
Dus zorg ervoor dat je blijft leven
dan kom je een heleboel aan de weet.

Klein

We leven met kleine dingen
kleine vreugde, kleine pijn
We leven met herinneringen
die groter lijken dan ze zijn.

Riekske Eichhorn

Workshop primitief koken in de natuur

Op woensdag 28 juni hadden we met het activiteitscentrum een workshop primitief koken in de natuur met een aantal bewoners.

In de tuin van het AC werd eerst een veilig vuurtje aangemaakt. We begonnen met groente snijden en daarna gingen we hier groentesoep van koken.

Het was net als op plaatjes van vroeger, er hing een grote pan boven het vuur, alleen de heks ontbrak.

We hadden zelf brood geknead en dit deden we om een stok om vervolgens boven het vuur te bakken. Voor de liefhebbers waren er knakworstjes om erbij te eten.

Tot slot kregen we nog een lekker toetje. Dat was marshmallow roosteren als je wilde, dan gesmolten chocolade en een biscuitje erom heen en eten maar. Maar het was heel erg zoet.

Fred Peters



Alles van waarde is weerloos

Alles van waarde is weerloos", schreef Lucebert in het gedicht 'De zeer oude zingt'. Het is een dichtregel die vele betekenissen oproept, maar misschien vooral verwijst naar wat klein en kwetsbaar is, en hoe dat het meest waardevolle is wat er bestaat. Zeker nu in deze tijd, waarin vele waarden en maatschappelijke verworvenheden steeds maar weer worden aangetast.

Alles van waarde is weerloos, wordt van aanraakbaarheid rijk en aan alles gelijk, lees ik in hetzelfde gedicht.

Het is onvoorstelbaar hoeveel mensen er met mij een afspraak willen maken, zegt de bekende psychiater Dirk de Wachter, ik krijg mijn werk niet gedaan, en mijn collega's ook niet. Er zijn overal wachtlijsten, hij vraagt zich hardop af wat er toch aan de hand is in een leven dat ogenschijnlijk toch zo goed lijkt te zijn.

De coronapandemie heeft na drie jaar als ik het zo mag zeggen, het leven van vele mensen ontwricht, toch lijkt alles weer normaal te zijn. Maar schijn bedriegt, we zijn in nood, maar het leven moet weer leuk zijn, vooral dat. De oorlog in Oekraïne, de hoge energieprijzen en de torenhoge inflatie die daar het gevolg van is zorgt ervoor dat we de gevolgen van de corona op psychisch, mentaal en emotioneel vlak verwaarlozen, of zoals Dirk de Wachter het noemt wegduwen in de duisternis.

Het leven moet vooral leuk zijn, het leven moet maakbaar zijn, we willen controle houden op ons leven, op de situatie om ons heen. Met onze hoogmoed denken we daarin een bepaalde vorm van zekerheid te vinden, een manier om de situatie van nu onder controle te houden. We zijn te geobserveerd door het geluk, wat dat ook mag betekenen, na een verre reis of een mooie vakantie kom je gewoon weer thuis in de dagelijkse realiteit.

Dat streven naar een regen van geluk zoals Dana Winner dat zo mooi zingt zorgt voor veel misère. We kunnen maar moeilijk aanvaarden dat het leven



soms ook best lastig kan zijn, dat de kleine dingen soms ongewoon lijken.

Maakbaar zijn is in mijn ogen beperkt houdbaar, het gaat je niet lukken alles onder controle te houden daarvoor is het leven te onvoorspelbaar.

Alles van waarde is weerloos, wordt van aanraakbaarheid rijk en aan alles gelijk, deze prachtige zin uit het gedicht van Lucebert beschrijft in een paar woorden de totale onmacht die corona met zich meebracht. De mens heeft nood aan de ander, aan liefde delen, aan hechting, de streling van de ander, dat ene woordje en juist dat even samenzijn wat door corona allemaal niet kon. We konden niet terecht bij onze vrienden, geliefde en naasten, onze kwetsbaarheid, de onmacht en het tekortschieten werden weggeduwd in de duisternis.

En na alles moet het leven leuk zijn, vooral dat, want we willen altijd stoer en sterk zijn, maar in feite sluiten we ons af van aanraakbaarheid en aan alles gelijk. Dirk de Wachter zegt daarover: we lijken door te schieten in de ikkigheid, een overgewaardeerd denken van ik kan het helemaal alleen. Eens komt daar een kentering in, denken in hoogmoed breekt je ook hier weer op, een teveel aan helemaal alleen willen presteren gaat je ook niet lukken.

Dirk de Wachter is een groot voorstander van het kwetsbaar opstellen, en de kleine verdrietigheden en lastigheid met elkaar te delen, ik sluit mij daar graag bij aan.

Tekst Cor Vilé

Wist u..

Dat een Boeddha geen afgodsbeeld is zoals velen denken, in de boeddhistische cultuur is het een beeld dat ergens voor staat.

Een beeld dat je wil laten zien: kijk naar mij, ik straal licht, stilte, vrede en rust uit, en dat kan jij ook, een beeld dat je daar steeds aan herinnert, een reminder dus.

Daarnaast zijn er nog vele verschillende Boeddhabeelden die allemaal een bepaalde betekenis hebben. Op het plankje bij mijn bureau staat een Boeddha met een rugzak. Deze staat symbool voor reizen en zoeken naar jezelf. Om zijn nek draagt hij een malaketting welke hij gebruikt als gebedssnoer, symbool voor welzijn.

Cor Vilé



Een oude wijze uil die leefde in een eik,
hoe meer hij zag,
hoe minder hij sprak,
hoe minder hij sprak,
hoe meer hij hoorde.

Waarom kunnen we niet allemaal
als die vogel zijn ?

Edward Hersey Richards

Triggering

Ziel en levende herinneringen.
Verstopt,
opgesloten,
in de muren en asbest opgesloten.
Een leeg huis.
Afscheid.
De ziel en de levende herinneringen,
daar achtergelaten.

Ziel en levende herinneringen
Verstopt,
opgesloten,
in de vezels van mijn hart.
Een leeg huis.
Afscheid.
De ziel en de levende herinneringen,
daar achtergelaten.

Paula Leenders

licht

zacht doorzichtig is het uitzicht
wind waait door de bomen
boven eindeloze groene weide
tot ver voorbij de horizon

verankerd in plafond van
licht en donkergrijze lucht
waarin regendruppels schuilen

veelbelovende bewolkte hemel
zoekend naar verborgen zonlicht
komt aarzelend tevoorschijn
in roodgekleurde nevelrand

laag aan de einder daagt
wellicht houvast
voor de zomer

P. Aardemaatje



Activiteiten

Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk

Voetbaltoernooi

1 juni

Op donderdag 1 juni
vond het voetbal-
toernooi op Huize
Padua plaats.



Met maar liefs 5 teams werd er fanatiek gevoetbald om de beker in ontvangst te nemen. Dit jaar heeft Princepeel 1 met hun team de beker ontvangen. De finale was tot het laatst spannend wie deze zou winnen. Met mooi weer en vele bezoekers rondom het speelveld kijken we terug op een geslaagde en vooral sportieve middag!

Namens fitness en Vrije Tijd

Paduapop op zondag 4 juni

Dat Paduapop dit jaar een groot succes is geweest heeft het aantal bezoekers wel bewezen. Daarnaast was het weer perfect. Naast de nodige optredens op het podia was het ook bij de silent disco druk geweest. Zowel klein als groot kwam hierop af. Daarnaast konden de kleineren onder ons zich laten schminken, spelen met de nodige attributen of zich melden bij clown Ronnie Ballonnie.

Namens Vrije Tijd





Wandel 4-daagse Boekel 8 juni

Donderdag 8 juni was de derde avond van de Boekelse 4-daagse. Nu was de start vanaf Huize Padua. Enthousiaste cliënten deden mee aan de 5 kilometer tocht. De muziekvrienden zorgden voor een gezellige noot en de nodige toeschouwers kwamen de deelnemers bij de finish aanmoedigen. Met een drankje en een heerlijk avondzonnetje was het een geslaagde avond.

Bertina afd. Vrije Tijd

Dagtocht Scheveningen

Donderdag 15 juni was het uitstapje naar Scheveningen met wederom prachtig weer. Cliënten, vrijwilligers en medewerkers konden heerlijk bij de zee uitwaaien of lekker flaneren over de boulevard. Naast een lunchpakket werd er genoten van een drankje op een terrasje, een ijsje of kibbeling!

Op de terugreis in de bus werd er spontaan een bingo georganiseerd waarmee de rit een stuk korter leek. Leuke prijsjes werden gewonnen en dit viel goed in de smaak. Als afsluiting eten bij boerderij 't Dommeltje in Boxtel en de dieren bewonderd die daar aanwezig waren. Bij terugkomst op Huize Padua was iedereen moe maar zeker voldaan. Het was een topdag.

Team Vrije Tijd



Speciale bingo 29 juni

Donderdag 29 juni was er een speciale bingo avond. Deze bingo waarbij iedereen gratis deel kon nemen en werd verwend met een lekkere punt gebak bij binnenkomst was gesponsord door familie van der Spank. De moeder van T. v.d. Spank is onlangs overleden en het bedrag wat tijdens de uitvaart werd opgehaald daar mocht een bingo voor worden georganiseerd. De prijzen waren ook van het bedrag gekocht. Broer en zus van Twan waren bij deze sfeervolle bingo aanwezig. De bingo was druk bezocht. Een mooi eerbetoon aan de moeder van Twan.

Bertina afd. Vrije Tijd

Concert door Hartog Oss op 22 juni

Tijdens dit concert was er een speciaal optreden van stagiaire Emma en Joosje bij het muziekgezelschap.

*Bertina
Afd. Vrije Tijd*



Puzzelpagina

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

BALCONIA

CORONA

COSTA

DIMIX

GRAFISCH

GROOTHANDEL

LEDUV

PLAYA

PRINT

PRINTER

SIGN

SNIJTAFEL

SOLVENT

STRAND

TUINESIË

VAKANTIE

VLAKBED

WATER

ZOMER

ZON

ZWEMBAD



OPLOSSING

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

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



Rebus



+ER



-N



T=W



RK=N



EP=IJNT

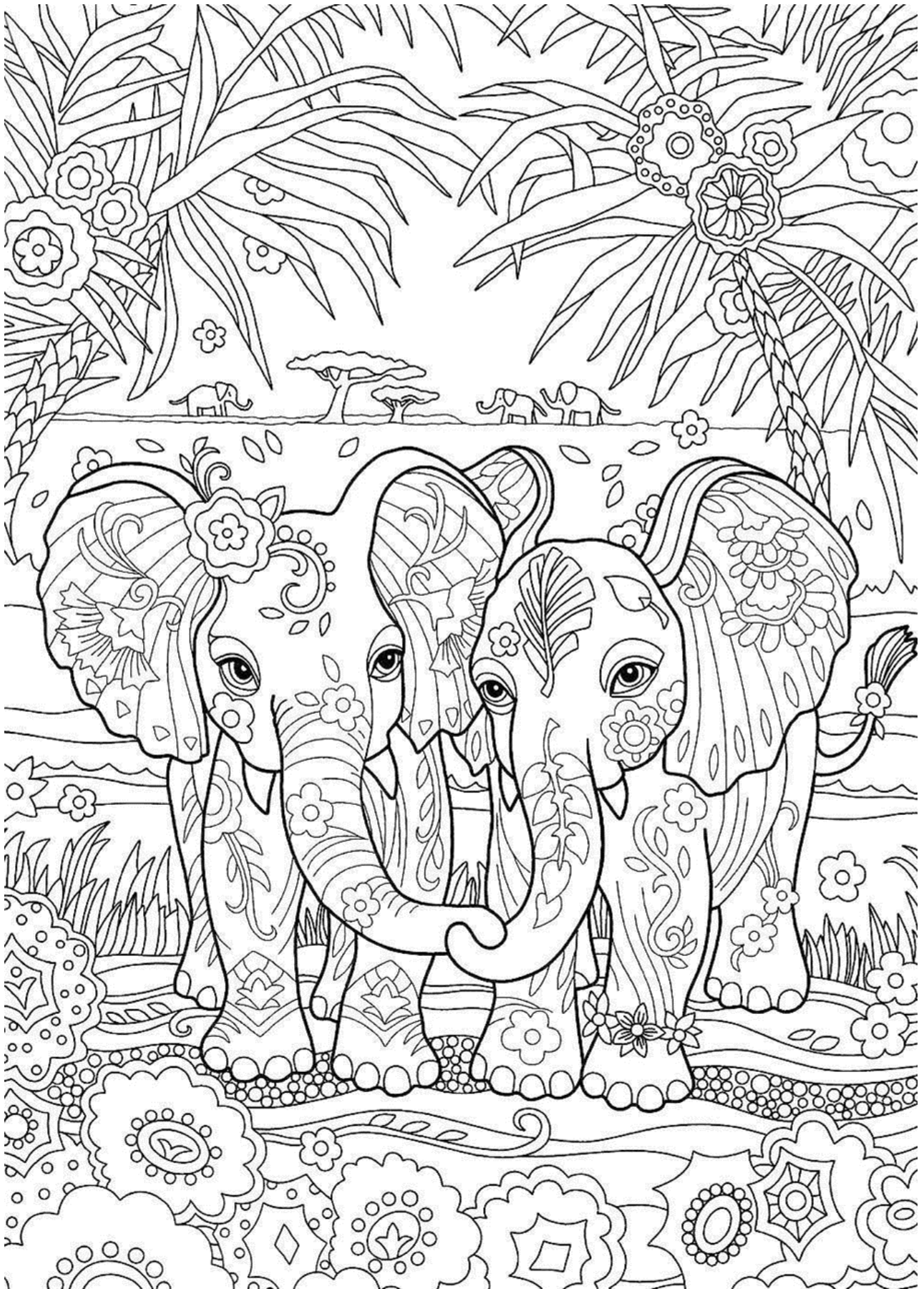


P=D, -N



B=Z, M=N

Mandala kleuren



Kreet van de maand

*“Hoe bevrijdend voelt het
om niet aan alle verwachtingen
te voldoen”*

Elisabeth Kubler
Ingezonden door Dinie Cortenbach

Info

Cliëntenraad:

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl

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

Familie/naastenraad:

e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel Karin Buss 088-8462796

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

Stichting Opmaat

Bewindvoering & inkomensbeheer

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