

De Horizon

December 2023



Gemaakt door
Mevr. C. van Zon



Duidelijkheid.

Is doen wat je zegt
dat je een belofte
niet naast je neerlegt,
is jezelf goed verzorgen
niet uitstellen tot morgen,
is zorgen dat de ander
jou weet te begrijpen,
niet steeds weer dansen
naar andermans pijpen,
duidelijk zijn zoals je bent
zoals je zelf ook graag wilt
hoe die ander jou dan kent.

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 12 januari 2024

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 einde van het jaar is altijd een goede tijd om de balans op te maken. Wat ging goed, wat ging er minder goed of wat kon beter of anders? Wanneer ik terugkijk dan zie ik hoe de taal verruwd is en het gedrag steeds agressiever wordt. Na corona is het leven weer op de oude voet verder gegaan, alles moet weer kunnen, maar de schade op mentaal en psychisch vlak is groot, het vertrouwen is weg, er is een grote mate van ontevredenheid en de brutaalste staan steeds meer op de voorgrond.

De verkiezingen voor een nieuwe kabinet met nieuw sociaal contact hebben zijn beloop gehad nadat deze horizon naar de drukker is gegaan, persoonlijk hoop ik dat er nu mensen opstaan die in staat zijn om de boodschap dat het nu echt anders moet ook uit gaan voeren.

Het einde van het jaar is met de grootse hoeveelheid regen van de afgelopen dertig jaar wel heel goed ingezegend, het is tijd voor andere gedachten, we zijn op weg naar de kerst en dat op zich geeft al een goed gevoel.

Wij van de horizon hebben ons best gedaan om een bijdrage te leveren aan dat goede gevoel, het team van de Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk verzorgt weer een kerstmarkt, voor de medewerkers en vrijwilligers is er weer de jaarlijkse bijeenkomst op de Noorkade in Veghel.

In de horizon het laatste 'Grutvoajers skrifje' van Joke, ze zit vol nieuwe ideeën, we zijn benieuwd wat het nieuwe jaar brengt. Bea heeft de rubriek creativiteit op zich genomen en komt zelf met een artikel uit het Brabants Boekske 'k zal oe zegge wie ik ben', dit om het dialect meer onder de aandacht te brengen.

De Horizon die begint met een aantal mooie kerstgedichten om meteen in kerstsfeer te geraken, Gerrie van der Rijt-van Sinten verzorgd het kerstverhaal, en

Cor schreef een mooi kerstgedicht. In de vorige Horizon was er aandacht voor zelfhulpboeken, op pagina zes nu een artikel over de izr-methode die je kan helpen om de juiste keuzes te maken, op pagina 16 het boek: We zullen doorgaan, over het weer opstaan na een ingrijpende gebeurtenis.

Bij het lezen van het hartverscheurende verhaal in de Ontmoetingen moest ik wel een traantje wegpinken, andere verhalen zetten mij juist aan het denken, dat is het mooie aan het geschreven woord, iedereen interpreteert het op zijn eigen manier en neemt je daarin mee. In gesprek dit keer met Atty Bax, als adviseur bij Kunstloc Brabant is Atty de vraagbaak wanneer je zelf kunst maakt of met kunstenaars wil werken. Zij denkt graag mee hoe je dit op een prettige manier kan doen. De kunst van het Odac Clara klooster op pagina 23 spreekt telkens weer tot verbeelding.

Cor zag tijdens de Tv uitzending: Stilstaan bij Corona Dominee Evelijne Swinkels- Braaksma het gedicht: Aan tafel van Marines van den Berg voordragen en plaatste het in de horizon, op pagina 32 zijn verhaal: God ontmoet je alleen als je onderweg bent. Tot slot wil de redactie een oproep doen aan u. De redactie zou graag een extra redactielid verwelkomen. Dus heb je interesse? Mail dan naar horizon@ggzoostrabant.nl en vervolgens maken we een afspraak om met elkaar van gedachten te wisselen.

De redactie wenst u allereerst veel leesplezier, en wenst u dan hele fijne feestdagen. Laten we die in goede harmonie met elkaar afsluiten om daarna elkaar het beste te wensen voor een goed 2024.

Redactie Horizon



Inhoud

Foto met tekst	2
Voorwoord	3
Inhoud	4
Activiteitenkalender	4
Een jaar bijna ten einde	5
Kerst voor iedereen	5
Eindejaar wens 2023	5
Resonantie: jij mag worden wie je bent	6
Vanuit Familieraad en Cliëntenraad	7
Als we in de dagen voor kerstmis	7
Dichter des GGZ's	7
Kunst	8
Nei pak	8
Het leven zeven	8
Grutvoajers skrifje 17	9
Koken met Ine	10
Weetje	11
Ontmoetingen 36	12
Haptonomie wat is dat ?	15
Boekbespreking	16
Thuis	16
In gesprek met Atty Bax	17
Woorden doen ertoe	19
Nieuws vanuit Raad van Bestuur	20
De kleine waarheid	21
Kunst ODAC Claraklooster	22
Creatief	24
Licht in het donker	25
Kerst 2023	25
Tradities en symbolen deel 17	26
Oudjaar	27
Kerstverhaal problemen voor de kerst	28
Hallo van Ayinda	30
Liefde voor Marianne	30
Ambachtcentrum Huize Padua	31
Je ziet er geweldig uit	31
God ontmoet je alleen ...	32
Gedichtje over een levend lichtje	33
Oorlog hoort in het museum	33
Activiteiten vrije tijd & vrijwilligerswerk	34
Opening de Vooruitgang	35

Kerst Magie	36
Redactielid gezocht	36
't oog van de nold	37
Puzzelpagina	38
Mandala	39
Kreet van de maand	40

Activiteitenkalender

Huize Padua

Donderdag 7 december	Kerstmarkt
Dinsdag 12 en	Kerstdiner voor
Donderdag 14 december	vrijwilligers
Dinsdag 19 en	
Donderdag 21 december	Kerstdiner voor
	Cliënten
Vrijdag 29 december	Oudejaarsbingo
	met oliebollen
Donderdag 11 januari	Silent Disco
Dinsdag 16 januari	Klein middaguitstapje
Donderdag 25 januari	Bingo
Donderdag 8 februari	Rondgang carnaval
Donderdag 8 februari	Carnaval Disco
Zaterdag 10 februari	Kluiskepel talentshow
Zondag 11 februari	Carnaval viering
Dinsdag 13 februari	Afsluitingsbal
Dinsdag 20 februari	Klein middaguitstapje
Donderdag 29 februari	Schrikkelbingo
Donderdag 14 maart	The masked singer
Dinsdag 19 maart	Klein middaguitstapje
Donderdag 21 maart	Uitzwaai bingo

Een jaar bijna ten einde
mooie en minder mooie dingen
meegemaakt, ook dit jaar weer
soms in mijn ziel geraakt

Echter laat ik mij niet kennen
ga ook volgend jaar en dat is
sneller dan je denkt, weer lekker
door met mooie momenten maken

Veel dingen afgerond, zie ik uit naar
een mooi, liefdevol nieuwjaar met
weer mooie evenementen op het
programma waar ik mijn inspiratie
vandaan haal maar ook wetende dat
er minder leuke dingen aankomen

Echter ga ik door, er is nog zoveel
moois te beleven en te geven, daar
geniet ik dan enorm van, het zijn
de kleine dingen!

Jeroen den Harder
Angeleverd door Cor Vile'



Kerst voor iedereen

Samen proberen onze lichtjes
te laten schijnen
leren elkaar
de helpende had te reiken.
leren elkaar
in moeilijke tijden bij te staan
en onvoorwaardelijk
voor elkaar te gaan.
rondom ons
de vrede te bewaken
om samen deze wereld
een stukje beter te maken.

Willemien van Rixtel

Eindejaar wens! 2023

Dit is de wereld waarin ik wil leven.

Ik wil in een wereld leven waar ik kan lachen,
Ik wil leven in een wereld waar ik kan huilen.

Ik wil in een wereld leven waar,

Als ik huil, er mensen zijn, die me zien huilen.
Ze komen me knuffelen, en ik knuffel ze terug als
ik huil, ze komen me knuffelen met heel hun hart.

Dit is de wereld waarin ik wil leven.

Ik wil in een wereld leven waarin, als ik lach, er
mensen zijn die met mij glimlachen. En deze men-
sen die mij zien lachen, geven mij hun eigen glim-
lach, en we glimlachen samen. Vanuit heel ons
hart glimlachen we samen.

Dit is de wereld waarin ik wil leven.

Ik wil leven in een wereld waar vrede heerst zon-
der oorlog, haat en ongelijkheid. Waar we zorgen
voor en met elkaar. Leven in een wereld waar ie-
dereen er mag zijn met al zijn mooie en minder
mooie kanten. Ik wil leven in een wereld met al
deze varianten. Lachen, huilen, zorgen niet alleen
vandaag maar ook morgen.

Dit is de wereld waarin ik wil leven.



Joke Lentjes

Resonantie: “Jij mag worden wie je bent...”

Jij mag zijn zoals je bent, om te worden wie je bent, maar nog niet kunt zijn, en je mag het worden op jouw wijze en op jouw uur.

Een tekst van Anna Terruwe die centraal staat bij de behandeling met de izr-methode.

De izr-methode, de Interactieve zelf-resonantie is gebaseerd op de door de Duitse psychotherapeut dr. Franz Rupper ontwikkelde Identiteit georiënteerde psychotraumatheorie en therapie. Een ervaringsgerichte methode waarin je diverse aspecten van je zelf kunt ontdekken, zoals: gedachten, gedrag, gevoelens, overtuigingen, behoeften en verlangens waarvan je je slechts gedeeltelijk bewust bent. Je ontdekt het verschil tussen wat je bewust wilt en wat je onbewust doet en hoe tegenstrijdig dat soms voelt. Met de izr-methode ontdek je ook het aanpassingsgedrag dat ooit nodig was in een bepaalde situatie, maar dat je in je huidige situatie niet meer verder brengt.

De izr-methode kan je helpen als je het lastig vindt om een keuze te maken, last hebt van bepaalde steeds terugkerende gevoelens van verdriet, boosheid, eenzaamheid en daar geen raad mee weet. Wanneer je last hebt van chronische lichamelijke symptomen, psychologische klachten of angst. Wanneer je ingrijpende gebeurtenissen wilt verwerken ook al zijn die van lang geleden.

Het uitgangspunt is jezelf ontmoeten en jezelf beter leren kennen waarbij jij het tempo bepaalt. Het doel is dat jij je meer bewust gaat worden van je hele zelf. Want als jij verbonden bent met jouw eigen wijsheid en jouw liefde, wordt je steeds meer de persoon die zijn eigen koers kan bepalen in zijn of haar eigen leven. De izr-methode begint met de vraag: Wat wil ik, wat verlang ik, waar heb ik behoefte aan, welke keuze stel ik voor mijzelf. Mijn faalangst, meer vertrouwen in mij zelf kunnen hebben, dat ik mij zelf wat uitdrukkelijker op de voorgrond wil plaatsen, of dat ik wat los kom van iets of juist meer kunnen verbinden met de ander.

Wil ik mijn levenslust en het enthousiasme weer terug, wil ik mijn eigen gevoelens toelaten, of kies ik juist voor rust. Zo zijn er veel verschillende doelen en verlangens waarmee je het proces kan beginnen. Welk verlangen dat voor jou centraal staat bepaal je altijd zelf, je kan verlangen naar verandering in je gedrag of in je gedachten, of om je verder te ontwikkelen in relaties of werk, of dat je juist verlangt naar meer fysiek of psychisch welzijn.

Ontdek patronen die je misschien al vroeg in je leven hebben gevormd omdat ze toen daarin passend waren voor de omstandigheden.

De basis van de izr-methode helpt je om de invloed van ingrijpende, vroegere levenservaringen (trauma's) in iemands leven te begrijpen en de soms complexe dynamiek die daardoor ontstaat serieus te nemen. Door de gevoelens en de drijfveren van jezelf beter te leren begrijpen kun je ook die gevoelens toelaten om jezelf te bevrijden van oude patronen. Het doel hiervan is dat je zeggenschap terugwint over jezelf en je eigen leven, dat je compassie ontwikkelt voor jezelf en anderen.

Dat je na het proces met de izr-methode kunt zeggen, ik heb een methode ontdekt die mij houvast en vertrouwen geeft, Ik begrijp mij zelf en de wereld nu zoveel beter, en ik heb inzichten gekregen in mijn belemmeringen waardoor ik nu beter functioneer.

Wat je aandacht geeft groeit.

Samengesteld door Cor Vilé.



Vanuit Familieraad/ naastenraad en Cliëntenraad

In gesprek met de Familie en Naastenraad:

Wim Welbers

De Familie- en Naastenraad (FR) van GGZ Oost Brabant is een bevolgen raad, die zich dagelijks inzet voor het vertegenwoordigen van de belangen van de familie en naasten van de mensen bij ons in zorg. Wim Welbers is inmiddels alweer een jaar lid van de raad en vertelt er meer over.



“Ik heb binnen de geestelijke gezondheidszorg jarenlange werkervaring in verschillende functies en professies. Toch is het vooral vanuit mijn eigen ervaringen als lid van een gezin met meerdere gezinsleden met een mentale kwetsbaarheid,

dat ik me heb aangemeld als lid van de Familie- en Naastenraad van GGZ Oost Brabant. Ik heb vanuit mijn persoonlijke en professionele situatie ervaren hoe belangrijk het is dat er een goede samenwerkingsrelatie is tussen de behandelaars/begeleiders en familieleden. Dat is niet altijd eenvoudig te bereiken. Toch wil ik dat als doel blijven nastreven, nu als lid van de Familieraad bij GGZ Oost Brabant waar we een effectieve en warme organisatie willen zijn.”

Eigen regie

Wim zet zich graag in voor alle leden van het gezin. “Het is belangrijk om recht te doen aan ieders positie in een familie/gezin dat wordt geconfronteerd met mentale problematiek. Zo voorkomen we dat de dynamiek en de soms ook pijnlijke ervaringen, onnodig groter worden voor de betrokkenen.” Daarbij vindt Wim eigen regie ook belangrijk. “

Familie-tevreidenheidsonderzoek

Het betrekken van familie en naasten is belangrijk vindt de Familieraad, ook voor het herstel. Niet alleen voor de mensen bij GGZ Oost Brabant in zorg, maar ook voor familie en naasten.



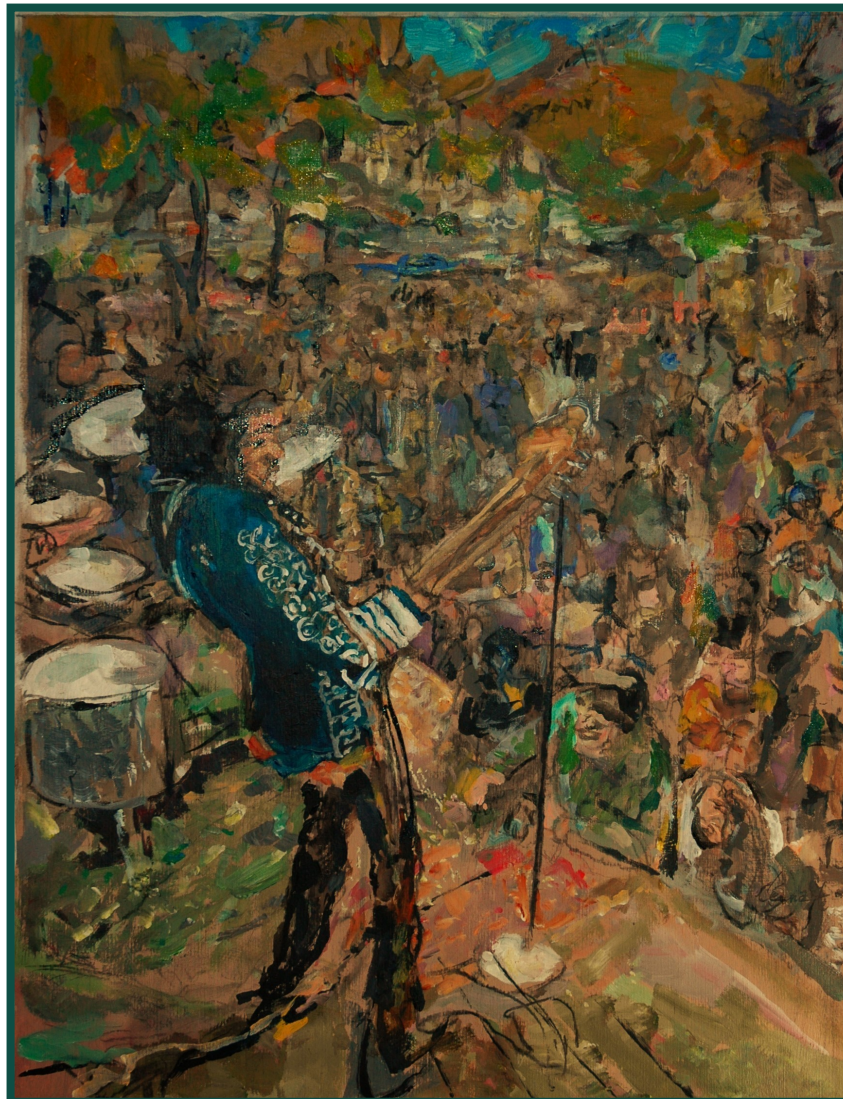
Gedicht



door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Ik wandel
over verschillende paden
van het leven
waar ik tussentijds
even stil blijf staan
om achteruit te kijken
en besef dan pas
dat ik al een hele tocht
heb afgelegd.

KUNST



'Hendrix Experience' geschilderd door Lennart van den Elsen

Nei pak

'n Nei jaor is krek 'n nei pak
daor moete gij wir aon gaon wennen
't schuurt en 't zit iet te strak
ge draogt 't en leert 't zo kennen
Zo'n nei jaor lekt ok unnen hoed
waor gij soms 'n douw op moet geven
en as ie 'n bietje voldoet
dan valt er hil goewd mi te leven.

Ruud van de Heijden

Het leven zeven

Het leven zeven en van alle
donkere plekken ontdoen
en daarna alle lekken
stoppen waardoorheen het
geluk steeds weer wegvloeit
zodat je een bodem overhoudt
waarop je kunt staan, zitten,
liggen, dansen en gewoon maar
gaan naar een toekomst.

Jan van Heerde



Grutvaojers skrifje 17

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

De reis is nog nie téine és ge kerk en tore in 't zicht kréijgt Het werk is pas klaar als alles gedaan is.

Mi de keus vur dees skrifje hébbe ze oe nie gekuld. Met de keuze van dit schriftje hebben ze je niet voor de gek gehouden.

Hij bléf 't éindje van 't verleng zuuke. Hij blijft maar uit stellen.

Ik ken dees skrifje nou wel vórt van éindje toe bietje. Ik ken dit schriftje ne wel van voor tot achter.

't Begin van 't kréijge is 't éind van 't verlange. Onze manier van consumeren geeft niet altijd de bevrediging die we verlangen.

't Éind in oew hand kréijge en inins wete waarón en waoraf. Als het einde nadert, wordt plotseling alles duidelijk.

Alle klöskes lope ins op 'n éind. Aan alles komt een einde.

In de joare 50, zo net nao d'n oorlog, begon alles vlug te verandere. D'n hérd wier 'n keuke, 't pérd wier vervange dur 'nen traktor, de fiets wier 'ne brommer en nog laoter 'nen auto, d'r kwaan telefoon, waoterleiding en de koole wiere vervange dur gas.

En we ménde ok dé 't nie so netjes was um 'plat'te praote. En dus begon ons Brabants zuutjes aon te verdwééne. Daarom maar begonnen um 't een en ander mar is op te skrééve. Want 't zo zund zen és we strakke nie mir wete hoe mooi ons Brabant is.

In dees skrifje véinde 'nen hoop spreekwoorden, rijmsels, gezegdes en ander markante úitsprake die ik in de loop van m'n leve in Brabant heb geheard en opgeskreeve. Ook is er voor gezorgd dét 'r 'n nette Nederlandse vertaling of umskrééving bé is komme staon zodé iedereen kan leeze en naot eige goed-dunke kan gebrúike.

En vural dé laotste zo me pleziere.

Houdoe war!!!

Dit was de laatste.

Met vriendelijke groet; Joke Lentjes.





Koken met Ine

door Ine van Wijk

Venkelsoep met gerookte forel en garnalen

Voorgerecht 4 pers.
Bereidingstijd 35 min.



Ingrediënten: 1 venkelknol (250 g, met loof) -
2 eetlepels olijfolie - 2 sjalotjes (gesnipperd) -
2 teentjes knoflook (fijngehakt) - 700 milliliter vlees-
bouillon - 200 milliliter kookroom - 1 eetlepel maïzena
- 200 gram gerookte forelfilets (in reepjes) -
100 gram Hollandse garnalen

Bereiden: Houd het venkelgroen apart en snijd de venkelknol in stukjes of smalle ringen. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit hierin de sjalotjes en knoflook 2 minuten. Voeg de venkel toe en roerbak nog 2 minuten. Giet de bouillon erbij en kook zachtjes 10 minuten. Pureer de soep met een staafmixer. Roer de kookroom erdoor en bind de soep met maïzena, aangelengd met een beetje soep. Knip het venkelgroen fijn boven de soep en schep de forel met de garnalen door de soep.

Rosbief met padden- stoelen en kaas

Voorgerecht 4 pers.
Bereidingstijd 25 min.



Ingrediënten:
250 gram gemengde
paddenstoelen (schoongeveegd) - 4 eetlepels olijfolie
250 gram rosbeef (vleeswaren) - 2 lente-/bosuitjes (in
smalle ringen) - 1 eetlepel notenolie - 150 gram oude
boerenkaas (geschaafd) - 25 gram walnoten (grof ge-
hakt)

Bereiden: Snijd de paddenstoelen in reepjes. Verhit 2 eetlepels olijfolie en roerbak hierin de paddenstoelen 2-3 minuten. Verdeel de rosbeef over 4 grote borden en bestrooi met de bosui. Leg in het midden een bergje paddenstoelen. Meng de rest van de olijfolie met de notenolie en sprenkel over de paddenstoelen. Bestrooi met de kaas, walnoten en peper.

Bereidingstip: Lekker met geroosterd brood of besprenkel plakjes stokbrood met olijfolie en knoflook en zet deze crostini kort onder een hete ovengrill.

Rouleau van kip met cranberrysalsa

Hoofdgerecht 4 pers.
Bereiding ca. 50 min.
+ 1 uur oventijd



Ingrediënten: 1.5 kilogram kipfilets - 1 ei -
50 milliliter slagroom - 0.5 theelepel gedroogde dra-
gon - nootmuskaat - 50 gram gedroogde cranber-
ry's (geweld) - 4 bladeren groene kolen—
8 plakken rauwe hammen (dikker gesneden) -
1 eetlepel olijfolie

Voorbereiden: Snijd van de kipfilets alle haasjes los en snijd deze in stukjes. Maal fijn in een keukenmachine. Voeg het ei, de room en dragon toe en maal verder tot een 'farce'. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat en schep de geweld cranberry's erdoor. Bewaar de farce afgedekt in de koelkast. Breng een pan water met zout aan de kook, blancheer de koolbladeren 2 minuten en leg ze in koud water. Snijd de dikke nerf eruit en laat de bladeren drogen op keukenpapier. Sla de kipfilets platter tussen vershoudfolie. Leg een groot stuk vershoudfolie op het werkvlak. Leg hierop de plakken ham verticaal in de vorm van een recht-

hoek tegen elkaar en laat de randen iets overlappen. Leg hierop de platgeslagen filets tegen elkaar aan. Bestrooi het vlees met zout en peper en bestrijk met de helft van de farce. Leg de kool erop en druk licht aan. Bestrijk met de rest van de farce. Rol van onder naar boven de ham met de kipfilet langzaam op met behulp van de folie. Druk niet te hard, vouw het folie strak om de rol en laat rusten in de koelkast. Maal de ingrediënten voor de salsa grof en breng op smaak met zout. Zet in de koelkast.

Bereiden: Verwarm de oven voor op 160°C. Neem de rouleau uit het folie en rol direct in een stuk aluminiumfolie. Gaar de rouleau circa 1 uur in het midden van de oven. Laat ingepakt buiten de oven 10 minuten rusten.

Verwarm de borden in de nog warme oven. Neem de rouleau uit het folie en dep droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak hierin de rouleau rondom knapperig. Snijd de rouleau in 8-12 dikke plakken en leg deze op de borden. Serveer de salsa erbij.

Cheesecake-potjes met speculaas en kersen

Dessert 4 pers.
Bereiding 25 min + 120 min. afkoelen



Ingrediënten: 250 milliliter slagroom - 25 gram suiker - circa 700 gram kersen (pot) - circa 1 eetlepel aardappelzetmeel - 1 zakje vanillesuiker - 250 gram mascarpone - 300 gram speculaasjes (verkruid) - 2 eetlepels cacao-poeder -
Benodigdheden: 10 kleine glaasjes - stervormige ster
Overige tijden: 120 minuten koelen

Bereiden: Klop de slagroom met de suiker stijf en zet deze in de koelkast. Giet de kersen af en vang het sap op. Verwarm het kersensap en bind met aangengd aardappelzetmeel tot een dikke saus. Laat afkoelen. Klop de vanillesuiker door de mascarpone en spatel de slagroom luchtig erdoor. Verdeel een laagje speculaaskruiden over de bodems van de glazen. Schep daarop een laagje kersen met saus, daarop een dun laagje speculaas en daarop een laagje van het roommengsel. Vorm nogmaals laagjes en sluit af met een laag room. Zet de potjes in de koelkast. Leg voor het serveren de stervorm op het dessert en strooi de cacao erin. Verwijder de vorm.

Weetje

Weet je waar het woord de mazzel vandaan komt ? Van oorsprong zijn er drie benamingen aan het ontstaan van het woord mazzel.

Uit het Oudhoogduits komt het woord Masa dat staat voor litteken, vandaar de uitspraak: de mazzel waarmee men de ander beterschap toewenst.

Uit het Avestisch, een oud Oost Iraanse taal: Mazda betekent in die taal wijsheid.

Uit het Hebreeuws: Mazzal staat voor gesternte, geluk.

De Mazzel is in ons land een afscheidsgroet, dat betekent, het gaat je goed, tot ziens, veel geluk, pas goed op jezelf !

Ingestuurd door
Cor Vilé



Ontmoetingen 36

Rieky's verhaal: Lotgenoten groep.

Mijn oudste zoon heet Lucas. Veertien maanden na zijn geboorte kwam Sem. Sem was precies veertien dagen oud toen we met zijn viertjes bij vrienden op kraamvisite gingen. Het was een zachte wintermiddag, zo eentje waarop veel mensen nog een wandelingetje gingen maken voor de zon verdwijnt.

Om halfvijf liepen we door de drukte van het park naar huis terug. Lucas en Sem in een dubbele kinderwagen. Ik was erg moe. Onze vrienden hadden nog aangeboden ons naar huis te brengen, maar dat vonden we niet nodig. Hadden we maar ja gezegd.

Onderweg begon Sem te huilen. Hij had honger.

Ik overwoog of ik hem onderweg zou voeden, maar besloot het toch rustig thuis te doen. Er waren zoveel mensen in het park. Sem bleef maar huilen. Ik voelde me wat ongemakkelijk, vond het vervelend met zo'n uit volle borst krijsende baby langs al die mensen te gaan. Vlakbij huis nam ik hem in mijn armen om hem te troosten. Hij was meteen stil. Ik hield hem dicht tegen me aan, zoals je een kwetsbare baby vasthoudt. Met mijn hand achter zijn hoofdje. Toen struikelde ik en viel op straat. Sem kwam verkeerd terecht.

We zagen meteen dat het niet goed was.

Er flitsten duizend dingen tegelijk door mijn hoofd.

Ik begon te gillen. Dave bleef rustig en nam de regie over. Hij raapte Sem op en zei: We gaan eerst naar huis. Thuis belden we 112. Het leek eindeloos te duren voordat de ambulance er was. We hadden de wandelwagen buiten laten staan, zodat de chauffeur van de ambulance meteen kon zien bij welk huis hij moest zijn. In de ambulance sabbelde Sem op de vinger van de verpleger en ik dacht: Hij is rustig, misschien is het toch niet zo ernstig. Toen vroeg de chauffeur aan de verpleegkundige: Moet de sirene aan? Het antwoord was ja. Het was dus echt mis.

Als ik 's morgens wakker werd, was mijn eerste reactie: hij is er nog. Maar hij was er niet meer.

Van intens geluk naar diep verdriet

De artsen dachten in eerste instantie aan een bloedingstorting, maar tijdens de spoedoperatie bleek dat Sem zwaar hersenletsel had opgelopen. Op de intensive care kreeg hij epileptische aanvallen, uitzicht op herstel was er niet. Er was geen hoop. Twee dagen na de val stierf hij in onze armen. Het cliché is waar. Een ongeluk zit in een klein hoekje. Het is toch ongelooflijk. Je bent gewoon aan het wandelen naar huis, je wilt je kind troosten, je struikelt en je bent je kind kwijt.

In een oogwenk was ons intense geluk om geslagen in diep verdriet. Ik had nog moedermelk en was amper hersteld van de bevalling. Sem's wieg stond in onze slaapkamer. Als ik 's morgens wakker werd, was mijn eerste gedachte: hij is er nog. Maar hij was er echt niet meer. Als ik niet was gevallen, hadden we Sem nog gehad. Mijn grootste moeite om te overleven, naast de schok en het verdriet, was omgaan met mijn schuldgevoelens. Daar heb ik ontzettend veel last van gehad.

En nog steeds is het niet makkelijk om tegen mezelf te zeggen dat ik aan het ongeluk geen schuld heb. Het zelfverwijt ligt zo voor de hand.

Als ik niet was gevallen, hadden we Sem nog gehad. Zo simpel is het. Steeds komt die ene vraag naar boven: waarom heb ik hem losgelaten?

Had ik me tijdens de val niet een slag kunnen draaien, zodat hij bovenop mij was gevallen? Maar dat kan je alleen doen als je iets van tevoren ziet aankomen. Dit ging gewoon te snel. In één seconde lag ik op straat. En wat doe je als je plotseling valt? In een reflex laat je los. Zo suf. Ik ben een paar keer teruggegaan naar die stoep om te kijken waar ik nou over ben gestruikeld. Maar dat was niet te bepalen. In een stad als de onze heb je overal tegels die ongelijk liggen. Een maand na het ongeluk waren stratenmakers bezig met dat stuk van het trottoir. Toen ik voorbijliep deden ze een beetje lollig tegen me. Ik zei tegen ze: Het is maar goed dat jullie dit doen, want ik ben hier

mijn kind verloren omdat ik struikelde. Ik zag de onthutste reacties. Elke keer als ik daarna langs ze liep, waren ze bedeesd. Soms had ik een slachtoffer nodig om tegen uit te vallen. Om mijn woede en machteloosheid te uiten. Het meest boos was ik echter op mezelf. Razend.

Samen het verdriet aangaan.

Ik voelde me ook vreselijk schuldig ten opzichte van Dave mijn man. Hij stond erbij en keek ernaar.

En was zijn kind kwijt. Ik ben erg bang geweest dat hij me erop zou aanspreken. Maar nooit heeft hij in die richting een opmerking gemaakt. Zoals: Til je voeten nou eens op. Dave heeft me altijd gesteund. Als ik hem niet naast me had gehad, had ik het niet op deze manier gered. We zijn samen het verdriet aangegaan. Meteen na het ongeluk hebben we contact gezocht met iemand die ons kon helpen bij de rouwverwerking. Bij haar leerden we onze angsten uit te spreken en om te gaan met reacties uit de omgeving. Dave en ik hebben een enorm proces doorgemaakt. Ik weet dat we samen de hele wereld aan kunnen. Zo'n gebeurtenis kan je relatie ook breken. Je gaat door verschillende fases en telkens moet je elkaar daarin vinden. De ene keer was ik verdrietig en wilde ik praten, de andere keer hij.

Wij hebben elkaar de ruimte gegeven om er op onze eigen manier, in ons eigen tempo, mee bezig te zijn. Dave had er bijvoorbeeld genoeg aan zijn verdriet thuis, met mij, te delen. Ik had ook behoefte aan meer steun van buitenaf.

Sem niet krampachtig in mijn leven houden. Ik ging zonder Dave naar een haptonoom. (Uitleg van de haptonomie leer vindt u in deze Horizon). Zij heet Saskia en ik wil haar naam noemen omdat ze me fantastisch heeft geholpen. Saskia heeft me laten beseffen dat ik Sem mag laten gaan, dat ik hem levend kan houden in mijn herinneringen maar dat ik niet moet proberen om hem krampachtig in mijn leven te houden, alsof hij er nog echt is. Wat hielp was gewoon doorgaan. Lucas had onze aandacht nodig. Lucas is een gevoelig kind. Ik kan me een moment herinneren, ongeveer een half jaar na het ongeluk. Dave en ik liepen met hem op straat. Allebei in gedachten verzonken. Ineens pakte hij onze handen en ging huppelen en zingen, alsof hij zeggen

wilde: Niet verdrietig zijn, papa en mama. Zo lief.

Moeilijke momenten. Er zijn ook momenten geweest waarop ik het niet meer zag zitten. Dave en ik waren een keer met Lucas op het dak van het Nemo in Amsterdam.

Ik keek naar beneden en het ging even door me heen: als ik nu spring, is alles opgelost.

Dat was maar kort, want ik dacht er meteen achteraan: en dan staat Dave daar weer.

En Lucas dan? Ik wilde dat familie en vrienden luisterden en meeleefden. Ook onhandige uitspraken over rouw zijn goed bedoeld. We bleven eropuit gaan, sloten ons niet op. Na elke vakantie was het moeilijk thuiskomen. Dan zochten we afleiding bij vrienden. Praten.

Zo van: help ons! We hadden vooral behoefte aan mensen die naar ons luisterden. Weet je wat het is? Je gaat zelf door een peilloos diep dal, maar je moet je vrienden en familie helpen met hoe ze ermee moeten omgaan. Het is voor hen lastig in te schatten wat de beste reactie is. Ik wilde dat ze luisterden en meeleefden, maar ik moest ook grappen kunnen maken. Ik wist van mezelf hoe moeilijk ik het voorheen vond goed te reageren als iemand een dierbare had verloren. Nu denk ik, mensen kunnen onhandige dingen zeggen, maar dat maakt niets uit. Je weet dat het goed bedoeld is. En het is beter dan dat ze je negeren, wat ook vaak gebeurt.

Confrontatie aangaan. We zijn bewust in dit huis blijven wonen. We hebben hier met Sem een mooie tijd gehad. Aan de andere kant ben ik hier om de hoek met hem gevallen. Maar ik wil er niet voor vluchten. Ik ga liever confrontaties aan en probeer die op te lossen, dan ervoor weg te lopen. Iedereen hier in de buurt weet van Sem. De bakker, de groenteman, de bloemist bij wie ik elk jaar op Sem's verjaardag een veldboekje haal om op zijn grafje te leggen. Lucas praat er gewoon over in een volle winkel. Ik had een broertje Sem, maar mijn moeder is met hem gevallen en nu is hij dood.



(Vervolg op pagina 14)



Of: We gaan bloemen brengen naar Sem. Toen hij iets kleiner was, stelde hij vragen als ligt hij onder de grond? En heeft hij het dan niet koud? Dan legden we hem uit dat Sem er niet meer is. Ik zei eens: Sem zit hier, in mijn hart. Waarop Lucas vol verbazing naar mijn borst keek: Waar dan?

Droom van een groot gezin niet opgeven.

Negen maanden na Sem's overlijden kreeg ik het gevoel: ik moet verder. We hadden altijd verlangd naar een gezin met meerdere kinderen, die wens wilde ik niet opgeven. Ik raakte weer zwanger. Dat was confronterend. Alleen al de mensen die vragen: Je hoeveelste is het? We lieten een echo maken want we wilden per se weten of het een jongen of een meisje was, zodat we ons konden voorbereiden. We waren blij dat het een meisje was, omdat we bang waren dat we anders teveel zouden gaan vergelijken. Sara werd geboren.

We waren heel gelukkig met haar, maar ik was constant bang. Idiote angsten. Ik was bang dat een hond in haar wagen zou springen en haar zou bijten. En bang dat iemand haar zou pakken. De luguberste rampen zag ik voor me. Misschien omdat het ongeluk met Sem zo simpel was.

Sara was nog maar een paar maanden oud toen ze onverwacht van ons bed viel. Ik stond met mijn rug naar haar toe omdat ik dacht dat ze zich niet kon omrollen. Ik was zo geschrokken, dat ik direct met haar naar het ziekenhuis snelde, ook al was er niks met haar aan de hand. Ik durfde het aan niemand te vertellen. Ik schaamde me voor mijn reactie, vond die buitensporig. Maar ik had geen controle over mezelf zodra er iets voorviel. Ik was een gespannen moeder geworden en dat is iets wat in principe helemaal niet bij mij hoort. Soms raakte ik in paniek bij normale huis-, tuin- en keukenongevalletjes. Zo moest ik op een ochtend Sara naar school brengen. De juf was jarig en zij mocht verkleed naar school. We hadden haast. Sara had een zelfgemaakt lepeltje vast, waar blijk-

baar een scherp randje aan zat. Ik trok het iets te snel uit haar handje, maar ze had het zo stevig beet dat het lepeltje een diepe snee maakte. Het bloed spoot eruit. Toen sloegen bij mij de stoppen door. Ik dacht: dit gaat helemaal fout, ze gaat dood! De tijd stond stil. Lucas probeerde me te troosten. Niet huilen, mama, niet huilen, zei hij steeds. Ik belde Dave, maar hij zat op zijn werk en kon niet snel naar me toekomen. Wat moet ik doen? Wat moet ik doen? riep ik. Dave zei: Rustig, Rieky, rustig nou. Bel mijn broer. Zijn tweelingbroer woont vlakbij en die kwam meteen.

Hij trof een slagveld aan. Overal bloed, Lucas in zijn ridderpak, wij allemaal over onze toeren. Dat was natuurlijk niet nodig geweest. Normaal gesproken pak je een schone doek en ga je naar de EHBO.

Later merkte ik dat ik eindelijk wat relaxter werd. Ik heb meer ervaring, ben alert en oplettend en daardoor dingen vaak voor. Dat geeft me zelfvertrouwen. Maar als ik mensen nonchalant met baby's zie omgaan, dan bevries ik. Zo'n vader die stoer doet met zijn baby of een kind dat zonder riemen voorop de fiets zit. Of mensen die niet op hun kinderen letten. Zo van: ik zit nu lekker, zoek het maar uit. Dat voelt bijna als een belediging naar mij. Alsof bij die mensen niets zou kunnen gebeuren. Dat is dus niet waar. Iedereen kan iets ernstigs overkomen. Van het ene op het andere moment. En toch snap ik het ergens wel. Mijn leven is door het ongeluk totaal veranderd.

Daarvoor ging alles van een leien dakje. Ik kon studeren, had veel vrienden, later een goede baan. Genoeg geld om lekker te leven en leuke dingen te doen. Ik hield wel in mijn achterhoofd dat zo'n makkelijk leventje ooit anders zou kunnen worden. Zo erg als na Sem had ik me natuurlijk nooit kunnen voorstellen.'

Ik heb ook wel naar een zingeving gezocht.

Waarom is dit gebeurd? Waarom heeft Sem zo kort geleefd? Hij was zo'n sterk, prachtig, fel mannetje. Mijn zus noemde hem Sem de Noorman. We hebben echt veel lol met hem gehad.

Er is voor zijn vroege dood vast een spirituele verklaring te vinden. Maar ik geloof niet in het

lot. Ik heb weleens gedacht: misschien is het waar dat wij dit om de een of andere reden hebben moeten doormaken, maar waarom is het Sem overkomen? We hebben het altijd maar over ons, maar hoe moet het voor hem zijn geweest? Hij had er moeten zijn. Lucas had met hem moeten spelen. De jongens hadden samen moeten opgroeien. Ik heb nooit gewild dat mensen mij zielig vonden. Ik heb juist mijn best gedaan flink door te leven en goed voor mezelf te zorgen. Als ik stijf stond van de spanning, liet ik me masseren door een energetisch masseur. Ook ging ik naar de schoonheidsspecialiste. Deed aan sport, ondernam leuke dingen. Alles om er maar weer even tegen te kunnen zodra ik het niet meer zag zitten.

Er is nog genoeg moois om voor door te leven
En ik liet het verdriet toe. Je moet verdriet niet wegstoppen. Ik ben een nuchter mens, maar daar geloof ik in. Ook al deel je het maar met een paar mensen. Hoewel ik eveneens vind dat je moet opletten wat je met wie bespreekt. Soms kan een ander weinig beginnen met jouw pijn. Als je het uitspreekt, wordt het vaak meteen zo zwaar. Gelukkig zijn er schrijvers die zoiets kunnen verwoorden. Zoals P.F. Thomése, die net als wij een kind verloor. Hij schreef: Een vrouw die haar man begraaft, wordt weduwe genoemd, een man die zonder zijn vrouw achterblijft, weduwnaar. Een kind zonder ouders is wees. Maar hoe heten vader en moeder van een gestorven kind? Dat raakt me diep. Ik ben zo'n moeder van een gestorven kind. Iedereen mag dat weten, maar het blijft mijn eigen ding, mijn eigen verdriet, van mijn man en van mijn gezin. Ik ben trots op de manier waarop we het doen. We hebben genoeg moois om voor door te leven. Met dank aan Rieky die dit bijna hartverscheurende verhaal met me heeft willen delen. Niet iedereen is het gegeven om ondanks het verlies en de pijn een weg te vinden om het als gezin samen te dragen.

De namen zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes

Haptonomie: wat is dat?

Haptonomie is een leer / wetenschap die zich bezig houdt met aanraken, voelen, direct lichamelijk contact, met de ontwikkeling van het menselijk gevoelsleven en de ontwikkeling van de tastzin, met houdingen, bewegingen en gebaren. Letterlijk betekent 'haptonomie' de leer van het menselijk gevoel en gevoelsleven. De haptonomie is in de jaren '50 - '60 ontwikkeld door Frans Veldman.

Hapsis = tast, tastzin, gevoel, gevoelsleven
Nomos = regel, regels, regelmatigheden, wetten, wetmatigheden

Haptonomie = 'wetmatigheden van het gevoel' of 'regels/regelmatigheden in en van het gevoel en gevoelsleven'

Haptotherapie is een behandeling waarbij aanraking tussen de therapeut en de patiënt een belangrijke ingang van de begeleiding is. Via de aanraking kun je weer in contact komen met de gevoelens die in je lichaam opgeslagen zijn. Blokkades kunnen voelbaar worden.

Haptotherapie is een manier van begeleiden bij klachten die te maken hebben met de balans tussen voelen, denken en doen. Als voelen, denken en doen op elkaar aansluiten zijn we immers 'op ons best'. Je gevoelsbeleving en de gevoelsmatige betekenis van aanraken en voelen – door mensen en tussen mensen – en hoe je omgaat met jezelf en anderen staat centraal. De nadruk ligt op de beleving van je zelf in het hier-en-nu, en op wie je bent in het contact met anderen. Het helpt je je 'voelende vermogen' te ontwikkelen, zodat je beter kunt omgaan met je klachten. Het is gericht op het bewust maken van gevoelens en bevordert je lichaams- en zelfbesef. Ervaring en inzicht in de rol die gevoelens spelen geeft breedte en diepte aan je persoonlijke ontwikkeling en helpt bij het verhelderen van communicatie, samenlevingsvormen en samenwerkingsvormen.

Haptotherapie kan onder ander zinvol zijn bij: chronische pijn, relationele problemen, overspannenheid, vermoeidheid, stress en burn-out, traumatische ervaring, hyperventilatie, depressies, onverwerkte ervaringen, etc.

Aangeleverd door Joke Lentjes

Boekbespreking: We zullen doorgaan



Wat maakt dat de mens kan opstaan na verlies?

journalist Lisanne van Sadelhoff ging zelf ook door een dal, toen haar moeder stierf en haar vriend wegging. Vaak dacht ze: ik kan dit niet. Ze zocht naar antwoorden, ze praatte met zoveel mogelijk mensen met dezelfde materie en leerde dat het antwoord niet een alwetend orakel is, dat je de antwoorden vindt bij de mensen om je heen die de situatie herkennen en met jou hun ervaring delen.

Allemaal spraken over een 'voor' en een 'na', en dat ze 'heel diep waren gegaan'. Zo had ik géén idee wat dat was, diepgaan. Ze was 'daar', aan die schaduwzijde des levens, nog nooit geweest. Ze was dertig toen haar moeder aan kanker overleed, drie jaar verder nu zegt ze:

mijn vrienden denderden door en ik stond stil.

De mensen die ik sprak gaven mij voorbeelden. In hun verhalen las ik een hoopvolle boodschap, al die mensen gingen diep en toonden mij hun veerkracht. Als zij dit kunnen dacht ik dan kan ik het misschien ook.

Ze begon een zoektocht naar hoe ons veerkrachtmechanisme werkt, hoe kunnen we onszelf weerbaarder maken. De antwoorden staan nu in het boek: We zullen doorgaan.

Ze ontdekte ongeacht wat er ook gebeurt in je leven, er na verloop van tijd een soort van berusting komt. Dat je zelf ook diep kan gaan en dat na het accepteren je in staat bent om het een plekje in je eigen leven te geven.

Ondanks de zoektocht is het boek met veel vaart en humor geschreven, schrijven is Van Sadelhoff's ding, dat merk je aan de manier van schrijven.

Lisanne van Sadelhoff (1989) is Neerlandicus en journalist. Haar verhalen verschenen o.a. op De Correspondent, in het Algemeen Dagblad en Volkskrant Magazine. Haar eerste boek: Je bent jong en je rouwt verscheen in 2020.

We zullen doorgaan is uitgekomen op 20 oktober 2023.
ISBN: 9789493320147

Tekst Cor Vilé, redactielid van de Horizon.

Thuis

Thuis is daar
waar je spullen op je wachten
Thuis is een goedemorgen
en goede nacht
Thuis is veilig
gezellig en warm
Zonder thuis
is een mens soms arm

Bets

IN GESPREK MET

ATTY BAX



Vandaag ga ik in gesprek met Atty Bax. Atty Bax werkt als Adviseur Kunst & Zorg & Gezondheid bij Kunstloc Brabant en is in deze hoedanigheid benaderd om het kunstproject binnen Levendig Landgoed Huize Padua in goede banen te begeleiden.

Atty is 58 jaar, getrouwd en heeft 2 kinderen. Samen met haar man is ze al 6 bezig met het verbouwen van een oud woonhuis en het ziet er naar uit dat dit nog wel 6 jaar zal duren voor het helemaal naar hun zin is. Hiervoor heeft Atty 30 jaar in Tilburg gewoond. Zij kwam hier terecht door haar studie aan wat tegenwoordig Fontys Kunsten heet. Het was een lerarenopleiding voor docent textiele vormgeving, fotografie en film. Op deze academie is Atty in aanraking met kunst gekomen en haar eerste keuze was om kunstenaar te worden na haar opleiding. 5 jaar lang heeft zij toen met een uitkering gewerkt als kunstenaar. Op een gegeven moment mee is Atty hiermee gestopt. Zij ging varen met haar vader die kapitein was op de grote zeevaart. Tijdens deze reis op zee zag Atty allemaal jonge mensen die heel hard werkten om hun geld te verdienen, anders dan zij met haar kunst, en hierdoor bedacht Atty ik moet ook mijn eigen geld gaan verdienen en niet meer afhankelijk zijn van een uitkering.

Bij de Universiteit van Tilburg kreeg zij destijds een werkervaringsplaats. Later is zij omgeschoold tot management assistente en voor 3 jaar bij een computerbedrijf gaan werken. In haar vrije tijd bleef zij wel altijd bezig met kunst. Daarna heeft zij onder andere nog gewerkt bij een kunstuitleen en als begeleider van kunstprojecten in openbare ruimte in

Tilburg. Hier heeft Atty veel van geleerd omdat je dan mensen enthousiast moet maken en ruimte moet creëren voor opdrachten aan een kunstenaar. Als voorbeeld, zij werkte mee aan het Draaiend Huis op de rotonde in Tilburg, aan het eerbetoon aan de Zusters van Liefde alsook aan een standbeeld voor de eerste vrouwelijke wethouder Miet van Puijenbroek. Nu is zij bezig met adviseren aan beleidsmakers, kunstenaars en zorginstellingen om met kunstenaars te werken. En kunst sowieso toegankelijker te maken voor iedereen.

Atty maakt nog steeds eigen kunst. Bij het maken van kunst zit Atty in haar eigen wereld, het liefst met een muziekje erbij, hierdoor blijft zij goed in balans.

Wat ze nu doet om kunst toegankelijker te maken komt voort uit haar eigen drijfveer. Atty wil graag “iets” maken met haar handen. Als adviseur bij Kunstloc Brabant is Atty je vraagbaak, of je zelf kunst maakt of met kunstenaars wil werken. Zij denkt graag mee hoe je dit op een prettige manier kan doen. Goed organiseren is noodzakelijk om ruimte te scheppen voor kunst. Atty gelooft in de kracht van kunst voor onze gezondheid en welzijn. Zij inspireert ook graag anderen om te ervaren hoe kunst werkt. Door het werk wat Atty doet ziet ze hoe de kunstwereld in elkaar zit, meer dan toen zij jong was. Zij geeft via Kunstloc in Tilburg haar kennis door aan kunstenaars of kunstinstellingen of

(Vervolg op pagina 18)

gemeentes die iets aan kunst willen doen. Ze heeft ook een aantal magazines gemaakt over kunst en gezondheid om mensen te inspireren. Zij schrijft hier ook over in blogs en geeft lezingen. Meer hierover kunt u vinden op de site www.kunstlocbrabant.nl

Ik ben benieuwd hoe het contact met GGZ Oost Brabant tot stand is gekomen.

Henk van de Goor heeft haar gebeld omdat GGZ Oost Brabant een monument wil maken voor het verzamelgraf nabij het Sterrenbos van Huize Padua en of Atty hierin kon adviseren hoe dit het beste aan te pakken. Atty is ook een keer in Huize Padua geweest om rond te kijken en heeft hierna een advies geschreven omdat ze het levendig landgoed Huize Padua toegankelijker willen maken via kunst. Zij heeft begin dit jaar een presentatie gegeven aan de Raad van Bestuur en na goedkeuring kon zij aan de slag. Er werd gestart met een kunstcommissie en inmiddels ligt er een uitgewerkt plan van aanpak. Samen hebben zij de opdracht omschreven waar het moet staan, wat ze terug willen zien, iets over de geschiedenis vertellen, enz.

Er waren 5 kunstenaars voorgedragen die mogelijk deze opdracht zouden kunnen doen.

Hiervan heeft de kunstcommissie 3 kunstenaars uitgekozen die een pitch hebben gegeven hoe zij het aan zouden pakken. Inmiddels is de keuze gemaakt, Gery Bouw en Jori van Boxtel (moeder en dochter). Zij hebben nu een schetsontwerp gemaakt voor een monument. In november volgt de presentatie aan de Raad van Bestuur en bij goedkeuring kan het kunstwerk worden gemaakt.

Het oorspronkelijke plan was om het kunstobject door de cliënten te laten maken maar het is te ingewikkeld om dit bij het Ambacht Centrum te doen en te garanderen dat het beeld minimaal 15 jaar meegaat. Er wordt nog wel gekeken hoe de cliënten op een andere manier betrokken kunnen worden bij het monument. Dit moet nog verder worden uitgewerkt.

Daarnaast wordt in de werkgroep ook nagedacht over een Kunstroute over het landgoed.

Er komen ook 22 nieuwe banken op het terrein en het zou leuk zijn als daar tekst op komt te staan. Daar is inmiddels een prijsvraag voor geweest waarbij cliënten hun ideeën in konden leveren.

Atty wordt 4 uur per week ingehuurd om het kunstproject te begeleiden.

Weinig kunstenaars kunnen leven van hun werk. Kunst kan wel een belangrijke rol spelen in het leven en welbevinden van mensen. Atty zou graag weten wat cliënten allemaal maken bij GGZ Oost Brabant en bij Huize Padua, zij is daar zeer benieuwd naar. Ook wat de medewerkers doen aan kunst wil zij graag weten. Denk hierbij aan muziek maken, gedichten, theater, dans, beeldende kunst, enz. Als je hierover wil vertellen kan dit via het redactieadres horizon@ggzoostbrabant.nl

Wij zorgen dan dat dit bij Atty terecht komt.

Veel mensen zeggen `kunst is niets voor mij` maar dat is niet zo, zegt Atty. Er zijn veel verschillende soorten kunst en iedereen kan en mag er iets van vinden. Je hoeft er niet voor geleerd te hebben. Kunst is een andere manier van communiceren waarmee je elkaar kunt raken en je eigen wereld kunt vergroten.

Heb je een tip of wijsheid voor onze cliënten?

Je hoeft geen aangeboren talent te hebben om kunst te maken. Vaak wordt dat wel zo gezien. In het onderwijs is kunst altijd maar een bijvak net als gym. Dat is heel jammer want we worden erg eenzijdig opgevoed vindt Atty. Neem je eigen vrijheid, maak wat jij wil maken en laat je niet beperken. Ook wat zogenaamd `echte kunst` is in onze Nederlandse samenleving is onderhevig aan modes, macht en de tijdsgeest. Ik hoop dat het begrip `outsider` kunst gaat verdwijnen.

Atty, dank je wel voor dit leuke interview. Ik ben heel benieuwd wat voor mooie kunst de komende jaren op het levendig landgoed gepresenteerd zal worden.

Bea van Leuken, eindredacteur

Woorden doen ertoe



Woorden doen ertoe van Marinus van den Berg

Een actueel geschenkboek met korte teksten van een auteur die harten raakt. In deze turbulente tijd is het belangrijk te beseffen wat de kracht van woorden is. Woorden kunnen bedriegen, bedreigen en misleiden. Woorden kunnen mensen wegzetten of een begin vormen van verwijdering. Marinus van den Berg laat zien dat woorden daarentegen ook een positieve kracht kunnen vormen. Woorden kunnen uiting geven aan wat er vanbinnen leeft. Ze kunnen helen, mensen met elkaar verbinden en bijdragen aan een mooiere wereld.

Dit boek is daarmee zowel een bemoediging als een aanmoediging tot bewustwording en verandering; woorden doen ertoe! Woorden die vergeven, verzoenen en verbinden kunnen het begin zijn van vrede en recht.

Tijdens de t.v uitzending: Stilstaan bij Corona las Dominee Evelijne Swinkels- Braaksma het gedicht: Aan tafel voor uit deze bundel.

Van den Berg is geestelijk verzorger, schrijver, heeft vele bundels op zijn naam staan, is wandelaar en kijker. Hij is geboren op het platteland - in Boerhaar, bij Wijhe - en nu een enthousiast stadsmens in Rotterdam.

Ingestuurd door Cor Vilé



Aan tafel

Waar men niet meer luistert
waar deuren dichtslaan
waar mensen
niet meer samen aan tafel komen
waar overleg vastloopt
daar krijgt geweld zijn kans
daar beginnen
grote en kleine oorlogen.

Waar men
elkaar niet meer aankijkt
waar de een
de ander overschreeuwt
waar een mens
zichzelf overroept
waar de eigen waarheid
de waarheid word
daar krijgt geweld zijn kans
daar beginnen
kleine en grote oorlogen

waar mensen samen
aan tafel gaan
waar mensen
elkaar weer aankijken
waar het aangedane
lijden woorden krijgt
waar het spreken
zoeken word daar
groeit een nieuw begin
daar kunnen kleine en
grote oorlogen stoppen

Marinus van den Berg

Nieuws vanuit de Raad van Bestuur

Start van nieuwe telefonische bereikbaarheid crisisdienst regio Zuid

Begin november is gestart met de nieuwe telefonische bereikbaarheid van de crisisdienst regio Zuid. Vanaf nu zijn de dienstdoende triagist en voorwacht in de avond, nacht en het weekend via een groepsnummer te bereiken door receptie Elkerliek, receptie Boekel en het nachthoofd.

Deze wijziging zorgt ervoor dat cliënten en verwijzers sneller met de juiste medewerker van de crisisdienst in contact komen.



Daarnaast heeft de nieuwe bereikbaarheid betere back-up mogelijkheden, waardoor de bellende cliënt of verwijzer altijd iemand van GGZ Oost Brabant aan de lijn krijgt.

Documentairereeks over Coudewater

Het landgoed Coudewater, oorspronkelijk gesticht als klooster en vanaf 1870 psychiatrisch ziekenhuis, was jarenlang onderdeel van GGZ Oost Brabant.

Over de geschiedenis van dit landgoed was al een boek verschenen. Nu is er ook een documentaire reeks gemaakt:



Coudewater landGOED in beeld. In de zesdelige serie komen de historie en de toekomst, en de natuur en cultuur van het landgoed aan bod, maar ook het wonen en werken op het landgoed.

De afleveringen duren ongeveer een uur. Aan de documentaire reeks is anderhalf jaar gewerkt door vrijwilligers van de Heemkundekring Rosmalen.

Per 1 november lab-uitslagen direct inzichtelijk op het cliëntenportaal

In de feedback die we hebben opgehaald n.a.v. de diverse enquêtes over het cliëntenportaal bleek dat er behoefte was aan goede inzage voor onze cliënten in de lab uitslagen. Deze wensen zijn geuit door zowel onze cliënten als diverse zorgverleners. Vanaf 1 november is het dan eindelijk zo ver, net zoals in de meeste ziekenhuizen zijn vanaf dat moment de lab uitslagen direct inzichtelijk in het portaal. Enige voorwaarde is dat de lab uitslag geparafeerd moet zijn door de zorgverlener. Historische lab uitslagen zijn ook inzichtelijk.

25 jaar GGZ OB: wat een feest!!

Onder luid getrommel werden medewerkers en vrijwilligers afgelopen vrijdag 22 september welkom geheten op het grote feest ter ere van het 25-jarige bestaan van GGZ Oost Brabant.

Bij de ingang van Inspyrium in Cuijk stond voorzitter Raad van Bestuur Fred Pijls en leden van de directies, om iedereen persoonlijk welkom te heten én te feliciteren: wij zijn immers jarig!



Eenmaal binnen vonden collega's en teams elkaar. Onder begeleiding van de drumband maakte Fred zijn entree en nam daarop iedereen mee in 25 jaar GGZ Oost Brabant om vervolgens het feest echt te laten losbarsten. Bij het naar beneden vallen van het gordijn zetten de pianisten van Crazy Pianos in om de avond van veel muziek te voorzien. In de andere zaal liep de dansvloer vol voor de disco. Maar dit was niet alles: ook was er een pubquiz over 25 jaar GGZ Oost Brabant in een schoolbus, een karaoke caravan, diverse spellen zoals ping

pong, xl tafelvoetbal, sjoelen, een escape room en een race simulator. En er liepen een dame en heer in het rood die complimentenkaartjes maakten en uitdeelden.

“Supergezellig feest” en “Zeker voor herhaling vatbaar” zijn een greep uit de reacties. Het feest was dan ook zeer geslaagd.

Levendig weekend op Huize Padua

Op zaterdag 16 september werd de Padualoop gehouden en op zondag 17 september vond Kom in de Kas plaats.

Beide jaarlijkse evenementen die ook dit jaar veel enthousiaste bezoekers trokken. Iedereen bedankt voor hun aanwezigheid, actieve betrokkenheid en getoonde belangstelling. Tot volgend jaar!

Padualoop

Het was een prachtige zaterdagochtend op het Levendig Landgoed Huize Padua. Ruim 65 wandelaars en trimlopers hebben meegedaan aan de Padualoop. Er waren veel complimenten voor de schitterende wandeling die was uitgezet op en rondom het terrein van het landgoed.

Onder het genot van een kopje koffie zijn ook verschillende bewoners van Huize Padua komen kijken en komen genieten van de ontspannen sfeer. Een aantal van hen heeft zelfs meegelopen of gerend.



Kom in de kas

Bezoekers kregen in de kas op het landgoed informatie over onze lopende projecten, waarbij architecten en de projectmanagers dieper in zijn gegaan op de details. Binnen de kas waren ook verschillende stands opgesteld die diverse thema's belichtten.

Een van de kraampjes presenteerde de creaties van onze bewoners uit het activiteitscentrum, waarbij toelichting werd gegeven over de verschillende activiteiten waaraan bewoners kunnen deelnemen. Bezoekers konden tevens informatie inwinnen over de toekomstige Kunstroute op het landgoed en er was een ruimte om de plattegrond van de geplande appartementen op ware grootte te bekijken.

Tonnie de robot was ook aanwezig bij de stand van het Expertisecentrum en Innovatie. Hier konden bezoekers meer te weten komen over onder andere het Hoogspecialistisch Centrum voor Hersenletsel en Neuropsychiatrie en het Specialistisch Centrum voor Autisme.



De kleine waarheid

Liefde en angst, twee krachten die heel bepalend zijn, liefde en angst, de een opent, de ander sluit, de een is hoop, de ander wanhoop, de een die groeit, de ander krimpt, liefde en angst, we leven in beiden, we kunnen kiezen waar we ons in thuis voelen.

Cor Vilé

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER

Deze kunstwerken zijn
gemaakt door:

1. Mevr. H. Derix
2. Mevr. E. Dilekci
3. Mevr. J. Middel



1



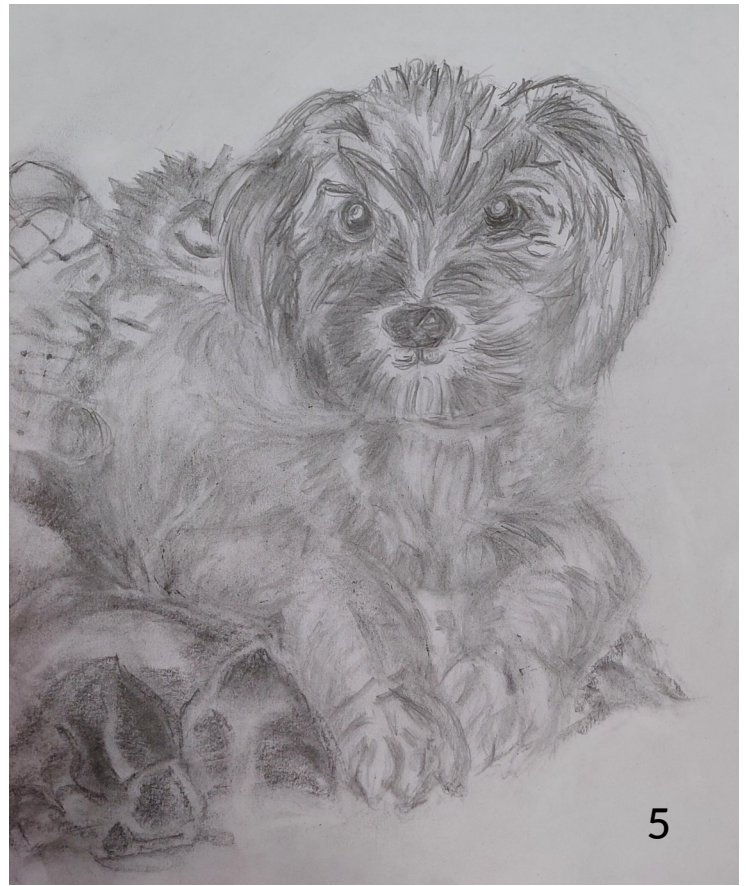
2



3



4



5

Deze kunstwerken zijn gemaakt door:

4. Anoniem
5. Mevr. A. van Iersel
6. Mevr. S. Norman



6



In deze creatief rubriek gaan we u voorbeelden laten zien voor het maken van een hangornament voor binnen of buiten.

Als je vanaf november naar de tuincentra gaat zie je daar altijd de mooiste creaties om je huis te versieren. Maar natuurlijk kun je die ook zelf maken.

Als eerste ga je naar het bos om een mooie tak uit te zoeken. Deze kun je als basis gebruiken. Je kunt kiezen om de versiersels zoveel mogelijk natuurlijk te laten met bijvoorbeeld den-nenappels, veertjes, mos, groene takken, enz.

Maar natuurlijk kun je ook kant en klare versiersels kopen bij onder andere Action. Deze bevestig je met touw of lint aan de tak en als laatste kun je hier nog lampjes aan toevoegen. Niet moeilijk om te maken en het ziet er fantastisch uit.

Veel knutselplezier.

Groetjes, Bea



Licht in het donker

In de maand december vieren christenen dat Jezus werd geboren. Ook moslims vieren elk jaar het geboortefeest van de Profeet. In Turkse moskeeën brandt bij dit feest de hele nacht het licht. Ook joodse mensen kennen een lichtfeest, Chanoeeka. Daarbij branden de kaarsen in een speciale kandelaar, acht dagen lang, elke dag eentje meer. Soms vragen mensen: 'Als godsdiensten toch allemaal voor hetzelfde zijn, waarom voeren ze dan oorlog tegen elkaar in naam van God?' Het zou mooi zijn als we deze vraag konden stellen aan de bevelvoerders zelf. Alleen al om ze even te laten stoppen met de strijd. Dat zou al een stap naar vrede zijn. Connecten in plaats van vechten. Nu wereldvrede verder weg lijkt dan ooit, waar kunnen we dan hoop uit putten? In de afgelopen maanden dat ik aan het inwerken was, zag ik heel vaak kleine vrede. In de mensen die mij zagen staan, nieuw en onwennig, en met kleine gebaren een welkom gevoel gaven. In de cliënt die om moet gaan met een onrustige medecliënt en zegt: 'Als hij zo onrustig is en mij zoekt, dan ga ik maar even ergens anders heen. Terugslaan kan altijd nog.' Zoals Ghandi zei: 'Er is geen weg naar vrede, vrede is de weg.'

De geestelijk verzorgers van de Dienst Levensoriëntatie wensen u een vredige en lichte decembermaand en een goede start van het nieuwe jaar.

Beate Rose is op 1 september bij de GGZ begonnen als geestelijk verzorger bij de Dienst Levensoriëntatie en zingeving. Zij werkt op Huize Padua, in de Regio Noord (Oss, Veghel, Rosmalen) en voor het kernteam hulp bij een vrijwillig levenseinde.

Bij de dienst werken ook de geestelijk verzorgers:

- Rob van Grinsven voor Huize Padua en HIC Helmond
 - Greet de Boer voor de regio Helmond en Uden en voor het kernteam hulp bij een vrijwillig levenseinde
- =>

Kerst 2023

De sfeer die er hangt rond kerst maakt het leven even bijzonder, het jachtig bestaan haalt even adem op zich alleen al een klein wonder

Even nog stilgestaan bij corona mijmeringen over het voorbije jaar. toekomst, welke weg straks te gaan heel even maar, aandacht voor elkaar

De kerstboom staat, lichtjes branden gepast aan tafel liefst zonder telefoon het beste gewenst voor het nieuwe jaar aandacht voor elkaar lijkt zo gewoon.

Even warmte, interesse voor elkaar in feite kunnen we toch niet zonder als we dat weten vast te houden dan is de romantiek van kerst zowaar geen klein maar juist een groot wonder

Tekst Cor Vilé



Wil je graag een gesprek met een begeleider van de DLO?

Stuur een mail naar:

levensorientatie@ggzoostbrabant.nl

of bel ons via het centrale nummer van de GGZ.

Dienst Levensoriëntatie

Rubriek: Tradities en symbolen deel 17

Rubriek: Tradities en symbolen. 17

Vanoudsher werden kerkklokken gebruikt om de mensen op te roepen voor de kerkdienst - in sterk kerkelijke landen en streken kan men soms nog



zien dat de mensen hun huis uit komen zodra de kerkklok begint te luiden; elders geschiedt het luiden alleen uit traditie. Ook wordt de klok gebruikt om de tijd aan te geven.

Waarom luiden de klokken van de kerk?

Het luiden van de klokken, overal in Nederland, is bedoeld om hoop en troost te brengen en om aan te geven dat we allemaal met elkaar verbonden zijn. En ook als blijk van waardering voor de hulpverleners die zich inzetten voor onze gezondheid.

Wat is de functie van een kerkklok?

De functie van de luidklokken was tweeledig: ten behoeve van het religieuze leven konden de luidklokken de verschillende kerkelijke vieringen en 'getijden' aangeven. Daarnaast kregen de klokken bij de opkomst van de steden een maatschappelijke functie, waarbij het geluid belangrijke gebeurtenissen aankondigde.

Het luiden van het Angelus...

Vaak hoor je mensen zeggen: wat betekent toch dat luiden? Niet



het luiden voor een Heilige Mis, maar dat aparte luiden, bijvoorbeeld om 12 uur en om 18 uur. In bijna heel Europa luidt bij de katholieke kerken elke dag (2 of 3 maal) het Angelus. Een goede

hoorder ontdekt dan het volgende: Je hoort direct na het slaan op de tijdstippen van 6 uur of 8 uur, 12 uur en 18 uur:

3x "slaan", pauze, dan weer: 3x "slaan", pauze, dan weer: 3x "slaan", pauze en dan luidt het een volle minuut ter afsluiting.

Dit 'ritmisch' klokkenspel begeleidt het eeuwenoude Angelusgebed ofwel het gebed 'Engel des Heren'. De gelovige wordt opgeroepen op deze tijdstippen het Engel des Heren te bidden. Wanneer U dit gebed bidt, dan merkt U dat de gebedsregels precies begeleid wordt met het 'kleppen' en het 'naluiden'.

De pauzes geven de gelovigen de gelegenheid om op 3 plaatsen het Weesgegroet te bidden.

Verluiden en uitluiden

Er is een verschil tussen *verluiden* en *uitluiden*; Het verluiden gebeurt meestal op de dag na het overlijden van iemand. Dit is meestal op een vast tijdstip. Het uitluiden is op de dag van de uitvaart. De klokken worden dan geluid vanaf het moment dat de stoet de kerk verlaat tot het moment dat de stoet de begraafplaats bereikt. Mocht er sprake zijn van een crematie dan luiden de klokken tot de stoet het dorp heeft verlaten.

Stel er komt iemand te overlijden. Hoe regel je dan dat de klokken geluid worden? Een en ander verloopt nu vaak via de uitvaartvereniging. De voorganger van de vereniging waarschuwt de klokkenluiders. Soms gaat dit ook nog via de burgerlijke gemeente, die dan de klokkenluiders waarschuwt. Heel veel torens met de klokken zijn eigendom van de gemeente.

Moderne klokkenluiders

En zelfs de klokkenluiders gaan met hun tijd mee: "In sommige dorpen hoeft de klokkenluiders niet meer naar de kerktoren, maar kan hij of de voorganger van de uitvaartvereniging de klokken in- en uitschakelen via een appje op zijn telefoon.



Hoewel steeds minder mensen in Nederland zich als christen beschouwen, zou het dwaas zijn deze context te negeren of te ontkennen. Het effect van klokgelui is zodanig sterk, net zoals de schoonheid van kerkgebouwen zo overweldigend is, dat ook toekomstige generaties zich hiervoor kunnen openstellen en misschien wel meer dan nu bereid zijn zich de religieuze betekenis van dit unieke erfgoed te realiseren. Juist in een wereld vol van communicatie en met een overvloed aan visuele en akoestische impulsen kunnen klokken een heilzame werking hebben. Door hun natuurlijke geluidsvoortbrenging en door hun gelimiteerd gebruik doorbreken ze de permanente mechanische en digitale ruis van het moderne leven. Klokken maken “geluid dat de stilte vergroot”

Net zoals kerkgebouwen zullen klokken in een samenleving die van hun oorspronkelijke context en betekenis is vervreemd aan een groeiende behoefte kunnen voldoen, vanwege hun belangeloosheid, hun openheid voor individuele perceptie en beleving, maar ook door hun vermogen te verbinden. Dat zijn eigenschappen die klokgelui altijd eigen geweest zijn, maar in het verleden was het geluid vanzelfsprekend en bovendien verankerd in een hiërarchische orde, terwijl het in de toekomst eerder tot een wereld zal behoren die anders geconditioneerd is. Dat stelt bijzondere eisen aan de beheerders van dit kostbare klinkende erfgoed. Zij hebben de opgave om de traditionele functie van klokken in leven te houden zodat hun oude betekenis herkenbaar blijft en beschikbaar komt voor nieuwe waardering. Daarnaast moeten er nieuwe vormen worden gevonden om het geweldige potentieel van klokken wat betreft het creëren van gemeenschap en samenhang en de emotionele werking op het individuele gemoed verder te exploreren. Maar de missie is nog geenszins voltooid. Geluidsoverlast van een kerk, het lijkt een vreemd voorval, maar toch komt het vaker voor. Maar moet een eeuwenoude traditie zomaar aan de kant worden geschoven voor een iemand die klaagt over geluidsoverlast? Is het niet aan deze persoon om eerst onderzoek te verrichten voordat je er komt wonen.

Kerkklokken

Wanneer in mijn dorp vroeger de kerkklokken luiden was dat of voor de doden of voor de bruiden. Tegenwoordig hullen zij zich in stilzwijgen. Men rust liever uit dan zo'n tijding te krijgen. En kerkklokken die ieder uur luiden, de werkdag is nog niet gedaan. De paarden zwoegen voort op akkers in het dorp waar mijn wieg heeft gestaan. Ik was een kind hoe kon ik weten dat dat voorgoed voorbij kon gaan?



(Parochiekerk van de Heilige familie in Langenboom)

Het luiden van de klokken een mooie traditie laat het vooral voortbestaan!

Joke Lentjes

Oudjaar

Met oudjaar komt er zo'n moment om in gedachten even terug te gaan een terugblik naar het afgelopen jaar even in jezelf erbij stil blijven staan.

Terug kijken naar mooie momenten en de weg die je uiteindelijk ging ze kregen een mooi plekje in je hart gedragen als een dierbare herinnering.

Auteur onbekend



Kerstverhaal Problemen voor de kerst

Problemen voor de kerst. Dat zij hij daarnet voordat de deur achter hem dicht viel. Ik weet geen uitweg meer, ik heb problemen en hij keek er heel verwijtend bij. Het zal vast ook mijn schuld zijn dat nu de regen met bakken uit de lucht valt. Ik sta in de hoek van de kamer en kijk naar hem maar deze keer kijkt hij niet om. Zijn hoofd is diep in zijn dure jas gedoken en hij lijkt erg teleurgesteld. Met veel kracht gooit hij zijn been over het zadel en fietst weg zonder licht. Dat hij nog kan fietsen op een ouderwetse herenfiets, ik herinner me nog zijn eerste fietsje, een verjaardagscadeau voor zijn vierde verjaardag met een vlag erop. Wat was ons kleinkind blij maar of hij de fiets veel heeft gebruikt weten we niet want hij werd altijd met de auto naar school gebracht.

Nog geen jaar later kwamen daar een mountainbike en skateboard bij. Nu heeft hij een scooter die in de schuur staat want hij had geen geld voor benzine en kwam hier op de fiets van zijn vader. Hij keek er heel zielig bij, daar heeft hij zijn hele leven al goed mee gescoord. Taco is enig kind en Jenny en Harm zijn gek op hem maar alles heeft zijn grens. Door en door verwend en alles werd door een roze bril bekeken. Een kind moet geleerd worden dat niet alles vanzelf gaat maar ik durf dat niet hardop tegen zijn ouders te zeggen.

Straks komt Cas, mijn man, thuis en dan moet ik het hem vertellen. Taco wilde namelijk geld,

niet lenen, maar krijgen. Cas zal willen weten of hij schulden heeft. We hebben maar één kleinkind en een mooi bedrag op ons spaarbankboekje.

Maar wat er vandaag is gebeurd dat slaat nergens op en staat niet los van het onbehagen dat de laatste tijd is gegroeid. Mogen grootouders zich bemoeien met de opvoeding van hun kleinkind?

Onze dochter geeft altijd een ander de schuld, ze begrijpen Taco niet. Zo werd Taco van de judo geschopt omdat hij zich niet aan de regels hield. Jenny heeft als verweer dat Taco als kleinste van de groep wel fel moet zijn. Fel is prima maar je kunt ook te ver gaan als je gaat bijten en spugen als je niet winnen kan. Judo is ook zelfbeheersing leren, maar de judoleraar werd voor gek verklaard. Blikken van verstandhouding hadden Cas en ik bij het horen van dit verhaal gewisseld. Hoe zeg je tegen je dochter en schoonzoon dat ze niet goed bezig zijn en dat onvoorwaardelijke loyaliteit niet altijd betekent dat je kind gelijk heeft. Dat opvoeden niet alleen beschermen is maar ook op tijd bijsturen en soms zelfs corrigeren is.

En nu dit. Ja oma, zij Taco zo-even, en toen dacht ik aan u. het is bijna kerst en toch wilde ik hierheen maar ja, ik sta zonder benzine dus dat was een probleem. Ik was verbijsterd. Gebrek aan benzine is toch alleen een probleem bij een noodgeval of als je dringend iemand moet vervoeren? Gelukkig had zijn vader een fiets staan, zei ik nog tegen hem. Vijfhonderd euro ! Dat heb ik niet dagelijks in mijn portemonnee zitten. Zeventien jaar en dan een schuld van duizend euro. Laten we de zaken maar eens op een rijtje zetten. 300 euro telefoon

schuld, ik moet echt een ander netwerk want deze zijn zakkenvullers. Ik moet nog 200 euro betalen voor de laptop die ik van Martijn heb overgenomen maar daar ben ik achteraf niet zo tevreden over, hij had me best kunnen matsen. Ik vraag of Taco met zijn ouders over deze problemen heeft gesproken en krijg als antwoord: "Ja, indirect".

Als ik vraag wat hij daarmee bedoelt geeft Taco aan dat in november zijn mobieltje werd gestolen en er ook al een achterstand weggewerkt moest worden. Omdat hij een andere telefoon wilde, met camera enz. moest hij wel een duurder abonnement want anders is die telefoon niet te betalen. In de advertenties staat dat de telefoon gratis is maar in de winkel komen die lui met allerhande voorwaarden en voel je jezelf genept. Papa is gaan praten want die snapte het niet maar die kon er ook niet onderuit dus toen kon ik met een schone lei beginnen. Maar ja die belminuten waren alleen maar geldig tot november en toen ben ik er toch weer ingeluisd. Ik kan me er zo kwaad om maken en papa krijgt er een hoge bloeddruk van. In de winkel werken allemaal van die gladde jongens die meteen een contract klaar hebben zonder dat je de kleine lettertjes kunt lezen.

Ik kan Taco niet volgen en vraag herhaling van wat hij heeft verteld. Vervolgens geeft hij mij een heel verhaal over de laptop die hij nodig had en dacht voor een vriendenprijsje te krijgen. Neem mee zei Martijn, en dan praten we later wel over geld. Al mijn software erop gezet en dan vraagt hij een idioot bedrag wat ik niet kan betalen en ik zeg waar moet ik dat geld vandaan zien te halen?

Ik keek hem aan en bedacht als ik zou vragen hoe het op school gaat dat ik dan weer een heel verhaal ga krijgen. Daarom vraag ik maar niks en zeg: 'Taco, jij werkt toch op zaterdag in de supermarkt?' Al lang niet meer oma, ik ben op zoek naar iets waar je beter betaald krijgt. En met mijn zakgeld komt ik niet rond hoor. Ik ben al naar de bank geweest of ik op mijn jongerenrekening krediet kan krijgen maar dat is zo minimaal dat ik daar ook niks aan heb Oma. Trouwens Oma, daar was ik ook al aan mijn limiet. Daarom was mijn enige hoop om hier langs te komen.

Ik geef aan dat ik hem niet kan helpen. En Opa dan? Anders wacht ik wel tot hij thuis komt want ik moet echt geholpen worden zegt Taco, terwijl hij ongeduldig op zijn horloge kijkt. Het horloge dat hij vorig jaar van ons heeft gekregen met kerst, dat van een speciaal merk moest zijn. Wij schrokken in elk geval van de prijs. Ik zag dat hij van het horloge naar mij keek en kon zijn gedachten raden. Als ik hem weer zie zou zijn pols best leeg kunnen zijn en dat schoot bij mij zo verkeerd dat ik zei: dat horloge heeft 500 euro gekost, als ik jou was zou ik proberen het met winst te verkopen. Nou Taco wist niet hoe snel hij weg moest zijn.

Daar komt mijn man Cas, zijn gezicht rood van de kou. Hij ziet aan mij dat er iets is want hij kent mij als geen ander. Ik probeer een glimlach op te zetten maar het lukt niet.

Taco was hier en hij kwam om geld vragen, hij zit in de problemen. Ik zie een rimpel boven zijn ogen verschijnen en hij vraagt: En, heeft Oma het opgelost? Ik weet dat hij dit vraagt om het mij makkelijker te maken en zou begrijpen als ik hem geld had gegeven. Maar nee, ik heb hem gesuggereerd dat hij zijn horloge zou kunnen verpatsen, met winst natuurlijk. Cas zakt perplex in zijn stoel, er gebeurt van alles in zijn ogen. Van heftige schrik tot geamuseerdheid. Tot slot blijft de zorg om Taco bestaan. Ik ben nog geen kwartier weggeweest en nu zit Oma in de problemen zeker? Echt niet Cas, zeg ik vlug. Maar of Cas dat gelooft, dat is de vraag.

Onze dochter en schoonzoon zijn toch verantwoordelijk voor hun zoon?

En nu moet het kerstfeest nog beginnen. Maar toch wens ik iedereen die dit verhaal leest een mooi en vredig kerstfeest.

Gerrie van der Rijt-van Sinten



Hallo,

Ik ben Ayinda, 18 jaar oud en sinds een paar maanden ben ik in Huize Padua. Sinds 2 maanden verzorg ik daar de paarden Max en Fury Ik voer ze, wandel met ze, poets ze en controleer of ze er gezond bij lopen.

In de toekomst wil ik grondwerk met ze gaan doen. Longeren en wil ik met Max mennen oefenen (voor de kar lopen).

Max houdt van werken en is lief en rustig. Met wandelen doen we wel eens een sprongetje.

Fury vind wandelen leuk. Als ze moet werken komt zij in de ontspanning. Fury heeft een oogje op Sjors (een andere shetlander- paard) dus ze houdt er van om samen met hem buiten te eten.

Max en Fury eten apart.

Ik doe ook spiegelwerk met ze en ze houden ervan om geknuffeld te worden. Mocht je het een keer leuk vinden, loop dan een keer langs. Ik maak eventueel tijd om met de paarden en jou iets leuks te doen.

Groetjes, Ayinda.



Liefde voor Marianne

Ga voor het raam staan lieve kleine meid.

En laten we praten over de liefde met alles er omheen.

Laten we bidden dat alles goed komt tussen ons. Wij ontmoetten elkaar op zeer jonge leeftijd, maar nu is de liefde voorbij. Ik voel me alleen tussen al die mensen om mij heen, je weet wel Remi. En moet huilen van blijdschap als ik denk aan alle geliefden. Ik was nieuwsgierig naar wat ik allemaal tegen zou komen. Is dit waar in het leven, wat we hebben gehad?

Pa help mij want het doet zo'n pijn, maar het is ook weer fijn om vrijgezel te zijn. Alleen mis ik het geld om gelukkig te zijn. Ik hoop dat ik niet word die saggerijn met een kapot brein. Help mij het doet zo'n pijn. Al die geliefden om me heen maakt mij soms gemeen maar ik hou van iedereen hier om me heen. Waar kan ik terecht met mijn verdriet, ik mis de kinderen echt niet maar het is zo leeg hier in mijn huisje. En ik heb niet eens een kruisje om op te hangen in mijn huisje. Het leven gaat verder ook zonder de kerken en ik bid dat het goed komt maar ik ben zo dom om alles in mijn eentje te willen doen met alleen maar herinneringen en foto's die zo mooi zijn dat ze mogen blijven. Zelfs na vijven val ik in slaap zonder medicijn, dat vind ik fijn en daarna even lekker douchen en voor heel even alleen zijn!

Waar is het leven dat we in het leven kwijtraakten ?

Waar is de wijsheid die we in de wetenschap kwijtraakten ?

Waar is het weten dat we tijdens de informatie kwijt raakten, waar vind ik het ?

Help mij zoeken en niet alleen in de boeken.

John Bekker

VANUIT HET AMBACHT
CENTRUM WENSEN WE U

FIJNE FEESTDAGEN

openingstijden winkel:
ma t/m do 09.00-11.30 u
13.15-16.30 u
vr 09.00-11.30 u



Voor het geval dat niemand het vandaag
tegen je zegt: je ziet er geweldig uit, je
bent een prachtig mens en we zijn trots
op hoe ver je dit jaar al bent gekomen.

Aangeleverd door Cor Vilé



God ontmoet je alleen als je onderweg bent

In een persoonlijk gesprek met mijn vriend en dichter Hans van der Sandt sprak die zijn bewondering uit voor onze paus Franciscus.

Komend voorjaar op 13 maart is het alweer tien jaar geleden dat de witte rook op het Vaticaan ons vertelde dat we een nieuwe paus hadden. De paus die op 17 december 2023, een week voor kerst zijn 87e verjaardag viert, wordt door de Rooms-Katholieke Kerk beschouwd als de 266e paus. Hij is de opvolger van Benedictus XVI, die op 28 februari 2013 aftrad.

In het geloof dragen we de uitspraak van Christus: Ik ben de weg, de waarheid en het licht, daarin lezen we dat Christus met ons op weg is. Kardinaal Bergoglio zei eens, de persoonlijke Godservaring gaat altijd langs een weg, God ontmoet je alleen als je onderweg bent, als je in beweging blijft, als je hem zoekt en je laat zoeken door hem, langs steeds andere wegen, wegen van verdriet, van licht, van duisternis. Die Kardinaal is nu onze paus Franciscus die als geen ander de weg van Christus gaat, die dat laat zien door voortdurend op weg te gaan en ons aanmoedigt om onderweg te zijn. Bij zijn benoeming verscheen hij in een eenvoudige soutane en had daarmee al afstand genomen van de traditionele symbolen. Hij gebruikte geen liturgische woorden en begroette iedereen met een seeren goedenavond. Bij zijn eerste presentatie als paus op het balkon van de Sint Pieter zei hij: En nu beginnen we aan deze weg, bischop en volk, deze weg van de kerk van Rome die de kerk is die alle kerken voorgaat.

We werden als gelovigen getroffen door het bijna gebogen hoofd van de paus die daarmee zijn nederigheid benadrukte en daarmee aangaf dat hij altijd op weg is om de verbinding te zoeken. Op weg naar mensen met een hooggeplaatste functie, en even zo goed

ook naar gevangenen, vluchtelingen, en armen.

Een weg die hem overal brengt omdat hij zijn hart wil openen voor de ander. De paus laat in al zijn eenvoud zien dat het mogelijk is de weg van Christus te volgen.

In plaats van de zegen vroeg hij de mensen voor hem te bidden, hij boog diep om de zegen van God te ontvangen. Al snel daarna werd zijn bedoeling duidelijk, hij koos voor Franciscus als naam voor zijn opdracht. Hij ging met de stadsbus terug naar het hotel waar hij gelogeed had en betaalde zelf zijn rekening. Hij koos ervoor om niet in de pauselijke vertrekken te wonen, hij wilde dichter bij de mensen zijn en liet zich vervoeren in een bescheiden auto.

Hij ging op weg, vroeg aandacht voor de vluchtelingen in Lampedusa en zocht ze op, indrukwekkend was de eucharistie die hij opdroeg voor de verdrongen vluchtelingen in de middellandse zee. Hij riep de mensen op om zich in te zetten voor solidariteit en barmhartigheid. Hij deed een beroep op ons allemaal, kom uit je kerk en zoek de mensen op, wees een kerk die geeft om de ander en daarin barmhartig is. Hij doet waarin hij gelooft, in de navolging van Christus, hij volgt de weg die hem thuis doet komen bij zichzelf en de ander, hij is niet meer teruggegaan naar zijn huis in Buenos Aires, hij is thuis bij zichzelf. Hij is een authentieke geloofsgetuige waar men in deze tijd behoefte aan heeft, de mensen willen een getuigenis, en dat doet deze paus, getuige van zijn liefde voor God.

De katholieke kerk bevond zich nog in de nasleep van een van de donkerste perioden uit de kerkelijke geschiedenis. Mannen in dienst van God om bij de mensen Christus en zijn evangelie te brengen, gaven een anti getuigenis af en hebben daarmee talloze mensen van het geloof en de kerk vervreemd. Het kleefde op den duur aan het katholieke geloof, over menige parochie hing een don-

kere grauwsliuer. Tegen die achtergrond kwam de verkiezing van de nieuwe paus op een goed moment. Met zijn hartelijke en milde toon toonde hij juist de andere kant van het katholicisme. Veel katholieken zijn juist door het toedoen van de paus weer fier op hun geloof en de kerk, hij is een voorbeeld van moreel leiderschap.

In de ontmoetingen met de paus komen steeds dezelfde woorden terug, verbinden, muren afbreken, bruggen bouwen, communiceren, en gebroken relaties herstellen, deze paus is duidelijk de paus van de verbinding. Zijn woorden die hij uitsprak tijdens de jongerendagen in Rio de Janeiro in juli 2022 laten nog steeds een diepe indruk achter, wij zijn inderdaad geroepen om als mensen van de weg te leven. Bij alle onzekerheid van het bestaan is Christus de weg, hij gaat met ons mee, de toekomst tegemoet, vanuit die geloofsovertuiging klinkt ook de oproep om onze angst te overwinnen en mild en dienstbaar te leven.

Tekst Cor Vilé

Dit is een gedichtje over een levend lichtje, over een dansende vlam die je brandt voor de ander of de ander voor jou omdat het er steeds niet van kwam hardop te zeggen wat je voelt om uit te leggen wat je bedoelt met die arm om een schouder of een ander gebaar van genegenheid omdat je er de tijd niet voor nam. Want stel je voor: mensen verdienen elkaar niet alleen met Kerst maar het hele jaar door hoor!

Onbekend ingestuurd door Cor Vilé



Oorlog hoort in het museum

Deze tekst staat bij het oorlogsmuseum in Overloon. Als de mensheid zich hieraan houdt is er vrede.



Joke Lentjes

Kleine knuffels
kunnen
grote tranen drogen

Kleine kaarsen
kunnen
het donker verlichten

Kleine herinneringen
kunnen
een levenlang
blijven bestaan

Het zijn de kleine dingen
in het leven
die groot geluk
kunnen geven

Aangeleverd door
Dinie Cortenbach

Made by Crea



Activiteiten

Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk

Modeshow

Op 5 oktober vond de jaarlijkse modeshow plaats. De modellen showden de mooiste kleding en creaties. Ik loop ook

al jaren mee als model. Als je meeloopt als model mag je één set kleding uitzoeken. De modeshow is ieder najaar een groot succes en goed bezocht.



Dit jaar mochten de modellen zelf hun muziek uitkiezen om op de catwalk te lopen. Hierdoor wa-

ren ze nog meer ontspannen. Tijdens de pauze was er een loterij met mooie prijzen.

Dierenrijk in Nuenen

Dinsdag 17 oktober gingen wij in het kader van dierendag een uitstapje maken naar Dierenrijk in Nuenen. Het was met een klein gezelschap met nog heel mooi weer. We zagen veel leuke dieren zoals leeuwen, apen, olifanten en noem maar op. 's Middags was er lekker drinken met een appelflap. Het was een leuke middag.



Karaokemiddag bij het AC

Op donderdag 19 oktober hadden het AC en de Bezigheid een karaokemiddag georganiseerd. Je kon ervoor kiezen om mee te zingen of om zelf een lied te zingen. Ik heb het lied van Jan Biggel gezongen van 'Ons moeder zeej nog' en iedereen zong mee. Natuurlijk hoorde daar ook een lekker drankje en een lekkere koek bij.

Yoga

In Huize Padua bij de fitness hebben ze een mooie yogaruimte waar Anja elke dinsdagmorgen yogalessen geeft. Elke keer ben ik van de partij. Het is heel leuk, goed voor je lichaam en het vermindert de stress.

Fred Peters

Halloweenbingo

Op 26 oktober was er 's avonds Halloweenbingo voor cliënten. In een sfeervolle ambiance met toch wel een griezelig tintje waren er weer mooie prijzen te winnen. De opkomst was groot evenals het aanbod van leuke prijsjes. Een geslaagde Halloweenavond.



GGZ Oost Brabant 25 jaar

Donderdag 2-11 vond het 25 jarig GGZ feest voor cliënten plaats. Iedere locatie binnen GGZ kon zelf bepalen hoe hier invulling aan te geven. Op huize Padua waren diverse afdelingen die zelf wat hadden georganiseerd en in Brouwershof waren verschillende afdelingen die het graag centraal met elkaar wilde vieren. Een overheerlijk buffet met een geweldige zangeres zorgde ervoor dat het een geslaagd feest is geworden. Met aanwezigheid en ondersteuning van Lian en Koen was het compleet. Er werd gedanst en iedereen genoot van het buffet. We kunnen zeggen dat het een onvergetelijk 25 jarig GGZ feest was. Op naar 30 jaar GGZ! Aan alle cliënten, ook ambulante, werd een tom-pouce met het GGZ logo uitgedeeld.

Bertina van Oirschot



Opening “De Vooruitgang”

Op 3 oktober 2023 zijn de deuren van de Vooruitgang in het centrum van Boekel, Sint-Jangebouw 20-22 (Lokaal 3) geopend.



Lange tijd was Huize Padua een gesloten gemeenschap waarbij cliënten op het terrein woonden, werkten en van hun vrije tijd genoten. Met de verandering in de zorg en de intrede van de herstellvisie binnen de GGZ heeft ook Huize Padua de deuren geopend en besloten actief deel te nemen aan de maatschappij en de maatschappij binnen te laten. Ons actief verbinden met Boekel, zichtbaar zijn binnen de Gemeente, de verbinding versterken en de drempel voor sommige cliënten richting de maatschappij te verlagen. Kennis maken met de inwoners van Huize Padua en met name wat zij kunnen bieden.

Wat is het doel van de vooruitgang:

- Resocialisatie van mensen met een psychische kwetsbaarheid
- Zinnige dag invulling zoals ook op het centrum voor leren, werken en vrijetijd op Huize Padua wordt aangeboden.
- Participatie verbinding met de inwoners/ gemeenschap Boekel
- Samenwerking met andere zorginitiatieven
- Leertrajecten cliënten (werkervaringsplek)
- Informatie verstrekken t.a.v.; Psychiatrie - Levendig Landgoed Huize Padua - Vrijwilligerswerk- GGZ Oost Brabant.

Openingstijden dinsdag / donderdag.
(van 9.00 tot 11.30 en 13.30 tot 16.00 uur).

Uitbreiding van dagdelen op aanvraag.

U bent van harte welkom om een kijkje te komen nemen. De koffie staat klaar.

Met vriendelijke groet,

Team centrum leren, werken en vrijetijd, Huize Padua.

Kerst Magie

Breng de Kerst Magie terug in je leven: 9 Tips.

Hoe maak je van de kerstdagen weer die magische tijd zoals je het als kind ervaarde? Met deze tips breng je de kerst magie terug in je leven!

Jezelf voorbijlopen in december:

Ja, december is een drukke tijd voor veel mensen. We hebben de feestdagen, de borrels, de tijdrovende tradities, de feestjes en de halve mensheid die jarig lijkt te zijn in deze periode. Maar toch vormt deze maand uiteindelijk ongeveer een 12e van je leven. Als je iedere december als een kip zonder kop rondrent, dan vergooi je bijna zes jaar van je leven aan drukte en stress.

Precies, geen goed plan. December is gewoon een maand zoals alle anderen, en het is echt mogelijk om er rustig en bewust doorheen te glijden. Hoe druk je het ook hebt.

Wat heb je aan een feest dat je niet ervaart?

Wat betekent kerst voor jou als je er nauwelijks van kunt genieten? Wat heb je aan een Sinterklaasavond als je er tegenop ziet? Waarom zou je oud & nieuw vieren als je alleen maar dingen loopt te regelen tot de klok 12 uur slaat?

Uren in de keuken staan voor het perfecte kerstdiner, en alsnog teleurgesteld zijn omdat er dingen mis zijn gegaan. Gestrest zijn van alle drukte, en vervolgens ruzie krijgen tijdens het kerstdiner. Niet bewust genieten van je heerlijke diner, en je nu al druk maken over het dessert of de plannen voor morgen (of nog erger, je werk).

Wat heb je aan een feest dat je niet ervaart? Precies, weinig. Het wordt een verplichte ervaring waar je even doorheen moet, en waar je weinig

voldoening uit haalt.

En vervolgens horen we mensen zeuren:

"Ik heb dit jaar hélemaal geen kerstgevoel!"

Wat is dan dat kerstgevoel? Voor de meeste mensen is het kerstgevoel gebaseerd op herinneringen uit hun jeugd. Herinneringen van warmte, liefde, opwindend, vakantie, lekker eten, leuke mensen, geen zorgen, cadeautjes en natuurlijk die mooie kerstboom.

Maar weet je wat ons dat echte kerstgevoel gaf?

Als kind waren we aanwezig. Niet afgeleid door andere zaken. We genoten met volle teugen van alles wat het kerstfeest ons te bieden had. We waren mindfull, genoten van alle fijne dingen die er langskwamen (en dat zijn er nogal wat). En dat maakte het een magische tijd.

En dat zijn we verleerd. En ik denk dat dat zonde is. Kerst kan nog steeds magisch zijn.

Je bent misschien niet zorgeloos. Maar door je aandacht naar het nu te brengen kun je je zorgen even achter je laten.

Je mag nu wijn drinken, dat mocht je als kind niet.

Wanneer je je aandacht richt op de mensen om je heen, zul je merken dat je ervaring een stuk magischer wordt. Probeer niet constant te zenden, maar leer te luisteren. Geniet bewust van het lekkere eten. Het is niet vanzelfsprekend.

Laat al je specifieke voorkeuren los. Het maakt niet uit waar je zit, hoe het licht staat, welke muziek er speelt, hoe de borden worden opgediend en of het bestek opgepoetst is. Al die dingen zijn details.

Wat ertoe doet is of jij, en de mensen om je heen, gelukkig zijn. Sit back and relax. Maak je niet druk.

Wat komt dat komt. Het is niet nodig om je druk te maken over je werk, of over andere triviale dingen die spelen in je leven. De wereld staat stil tijdens de

kerstdagen. Je bent vrij, net zoals je dat was toen je klein was. Misschien iets minder lang, maar voor nu is dat alles wat je hoeft te ervaren. Je moet even niets.

Haal fijne herinneringen naar boven. Prikkel je zintuigen met smaken, geuren, gevoelens en muziekjes die je een fijn gevoel geven.

Kijk om je heen, en geniet van de mensen waarmee je de dag doorbrengt. Probeer liefde te voelen voor ieder persoon. Zie de onschuld in ieder mens. En voel hoe fijn dat voelt. Gebruik de kerstdagen om dichterbij elkaar te komen. Geen ruzie, niet kibbelen. Luister, wees aardig en complimenteus. Glimlach en wees liefdevol. Je weet wel, vrede op aarde.

Adem in en adem uit. Je ademhaling helpt je in het moment te blijven, en dat is super. Blijf ademen, en haal je aandacht steeds terug naar je ademhaling. Voor je het weet heb je die kerstmagie weer te pakken!

Door in het moment te leven maak je je kerstfeest magischer. Laat kerst dit jaar niet aan je voorbijvliegen, maar geniet van ieder moment. Voor je het weet is het alweer voorbij, en heb je er niet eens bij stil gestaan!

Iedereen viert Kerst op zijn eigen manier en er zijn geen vaste regels voor maar de magie gaat altijd door.

Fijne Kerstdagen
en een heel mooi
Nieuwjaar.



Joke Lentjes

Redactielid gezocht

Wij zoeken jou !

Schrijf jij graag?

mail dan naar

horizon@ggzoostbrabant.nl

't Oog van de nold

Marja van Trier

'Zelfkennis ies 'n groot goed,' zeej oons ooma. Ik wit nie ofde de waar ies. Meense meej veul zelfkennis worre noot overmoedig en alles we-se oover d'r eege aondraoge kanne ze laoter moeilik wirlegge, want ze hebben 't zelf gezeed. Ge wort 'r nie geleOf-waardiger op as ge oew eege stids corrigeert. Ze gebreuke zinne as: 'Ik ze nou immel', 'Ik zu noot nie', 'Ik heb aalt', 'De's niks vur men', 'Ik kan nie aandere dan', en meer van dees sort vaastgeroes-te prooza.

As ik oover m'n eege praot, ies't bekaanst aatie meej 'n vertelselke d'r in. De's gemakker as oover oew eege praote. A'k erges 'nen heekel aon heb, ies't op 'n vergaodering 'in 't kort' te zegge wie de'k ben.

De heks vloog dur 't oog van de nold!



De leste reegel van 'n bloedstollend verhaol. Ik heir 't oons vao-der nog vurdraoge. Ge zaagt 't gebeure en hij geleifden 't zelf ok. 't Onmoogelijke kan gebeuren en gij kunt 'r bij heOre as ge oew eege daorvur oopestelt.

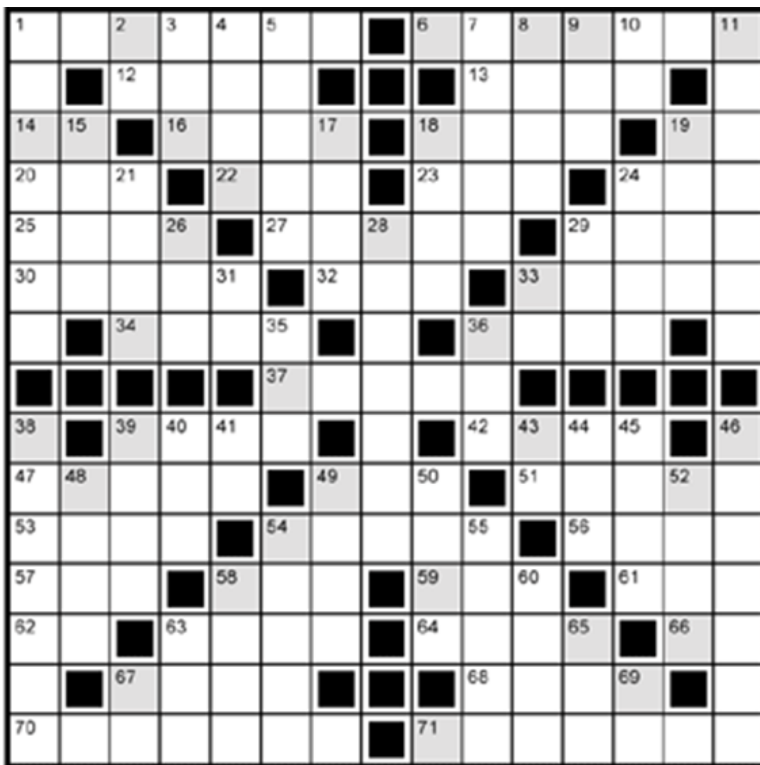
Dees leeven ies reedelijk vurspelbaor. Ge maagt utgaon van 't ge-middelde, mar ge kant 'r niks van op aon. Afgeloope jaor ze'k dur 't oog van de nold gevlooge. Meej alle geleif in de goeien afloop omde'k wies de't kon. Nou kan ik ok beeter vertelle wie ik ben: de heks die vloog dur 't oog van de nold.

< In het dialect van Loon op Zand >

Dit is een verhaal uit het Brabants Boekske 2023 met de titel 'k zal oe zegge wie ik ben

Ingestuurd door Bea van Leuken

Puzzelpagina



© LOOK@TV



Horizontaal

1. Mondopening – 6. Voegwoord – 12. Schor – 13. Slim – 14. Daar – 16. Uniek – 18. Luizenei – 19. Stoomschip – 20. Verbinding – 22. Voordat – 23. Europeaan – 24. Vrij langs boord – 25. Afspraakje – 27. Kinderdoek – 29. Worp – 30. Onmiskienbaar – 32. Springstof – 33. Jaargetijde – 34. Echtgenoot – 36. Teken van verdriet – 37. Buitengewoon – 39. Drinkbeker – 42. Vermogende – 47. Appel – 49. Vleessap – 51. Kind – 53. Haastig – 54. Vorderaar – 56. Muntsoort – 57. Brandje – 58. Ontkenning – 59. Griekse godin – 61. In verband met – 62. Soort verzekering – 63. Engelse titel – 64. Vrouwelijk dier – 66. Eerwaarde Moeder(afk.) – 67. Wat – 68. Getal – 70. Strakheid – 71. Holtedier.

Verticaal

1. Waterkering – 2. Eerwaarde Heer(afk.) – 3. Wating – 4. Aanwijzend vnw. – 5. Dierenverblijf – 7. Voordat – 8. Omlaag – 9. Keurig – 10. Europees Parlement(afk.) – 11. Vleesgerecht – 15. Knol – 17. Kleine kinderen – 18. Ontkenning – 19. Einde – 21. Smalle weg – 24. Vuursprank – 26. Tijdperk – 28. Achterm – 29. Scheepstouw – 31. Tijdelijk – 33. Natuurlijke logaritme – 35. Eikenbast – 36. Treiter – 38. Boenwas – 39. Kleine buiging – 40. Economische gemeenschap(afk.) – 41. Luitenant – 43. Keurmerk – 44. Melkdier – 45. Sierverpakking – 46. Stakker – 48. Profeet – 49. Gezang – 50. Ongevuld – 52. Erfdeel – 54. Vooraan – 55. Strafwerktuig – 58. Nader overeen te komen – 60. Aanspreektitel – 63. Bijbelse figuur – 65. Klapje – 67. Technische titel – 69. Eerwaarde(afk.).

	6	43		38	2	18	36	37	9		28	48	46	59	15	69	22	58
54	66	8		17	26	71	52	33	49	67	34	14		39	16	11	19	65

Mandala kleuren



- n



z = d



b = k - n



Z = d



ee = oo



+ t



e = i

Kreet van de maand

Wanneer jij je eigen leven niet leid,
zal iemand anders dat voor je doen.

Cor Vilé

Info

Cliëntenraad:

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl

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

Familie/naastenraad:

e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel 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