

De Horizon

Februari 2024



Gemaakt door
Angelina Vriens



Foto en tekst Cor Vilé

Vertrouwen.

Vertrouwen hebben
in je eigen woord
in kracht sterker
dan het sterkste woord.
Geloof niet alleen
vanuit het verstand
geloof in je intuïtie
de eigen binnenkant.

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 8 maart 2024

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

Redactieadres : horizon@ggzoostbrabant.nl

- Horizon p/a Cliëntenraad, Kluisstraat 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 nieuw jaar begon zoals het oude eindigde, rustig was 2023 bepaald niet met een samenleving waarin de ikkigheid zwaarder weegt dan solidariteit. Er waren zorgen vanwege de hoge energierekening, de brandstof die door het dak ging, de explosieve prijsstijging in de supermarkt die een nare bijsmaak had, en de hoge inflatie die het tot gevolg had, enig lichtpunt was de verlaging van de energieprijzen.

2023 was ook weer het jaar van grote tegenstellingen, het was nog nooit zo warm en het was nog nooit zo nat als dit jaar, en niet te vergeten we hadden 39 aaneengesloten dagen dat het droog en warm was, waarbij juni en september de hoogtijdagen waren.

Onze toch al uiterst moeizaam tot stand gekomen regering toonde zich steeds niet in staat om gedegen beslissingen te nemen, vastgeroeste problemen op te lossen en Nederlanders een gezamenlijke weg te wijzen in een verbrokkelende samenleving.

Intussen heeft het volk gestemd met een onverwachte uitslag tot gevolg. We staan in het nieuwe jaar aan een nieuw tijdperk waarin de hoop groeit dat de politiek eindelijk begint in te zien dat het oude niet meer werkt en het nieuwe toe is aan daadkracht om de noodzakelijke veranderingen door te voeren. Toch een reden voor een voorzichtig optimisme.

Optimisme is ook de drijfveer van de redactie van de Horizon, om er telkens weer een mooie uitgave van te maken. Het dialect heeft onze aandacht met dit keer een artikel uit Gemert en uit Baardwijk wat tegenwoordig bij Waalwijk hoort. Lenneke Nonkes, die voor het eerst een spannend verhaal instuurde, een genre dat we nog niet kennen in de Horizon en heel erg welkom is. In ontmoetingen speelt een hond een belangrijke rol. Na het overlijden van zijn vrouwtje mag hij er met zijn nieuwe baasje op uit in een speciaal voor hem gemaakt zijspan.

In het interview dit keer Wim Kuypers, lid van de Familieraad GGZ Oost Brabant. De knutselaars onder ons kunnen alvast vooruit met de creatieve ideeën voor Pasen. In terugblik schrijft Cor over de ontwikkelingen bij de Voice, over het gevoel, de onmacht en de emoties die hierbij horen, en wat het doet met degene die het overkomt. Cor begint met een nieuw vervolg op 'wat mijn ouders vertelden' uitspraken die vroeger zo gewoon waren, waarvan we er sommige nog herkennen. In de boekbespreking wordt aandacht besteed aan kansongelijkheid op basis van je achtergrond. Een inmiddels universitair geschoolde socioloog bewijst hiermee dat hij ondanks zijn ongelijke startpositie toch zijn doel wist te bereiken.

Nieuw is ook het artikel van Joke Lentjes: oma weet raad. Begin februari is Maria Lichtmis, in de Rooms Katholieke kerk een traditie, in tradities en symbolen schrijft Joke hierover.

Het activiteitscentrum schrijft over een aantal vrijwilligers die onmisbaar zijn voor onze cliënten met wat zij allemaal doen. Heel fijn want deze mensen zijn toch de spreekwoordelijke kers op de taart. De carnaval staat voor de deur en onze prins John en prinses Greetje zijn klaar voor carnaval en hebben er heel veel zin in.

Tot slot mochten we een nieuw redactielid welkom heten. Dinie Cortenbach die we al kennen van haar inzendingen gaat de lege ruimte die Paula Leenders achterliet nu invulling geven, net als Lenneke Nonkes is ze heel erg welkom.

Veel leesplezier met deze nieuwe Horizon met voor elk wat wils. Heb je zelf ook een mooi gedicht of verhaal, schroom niet en deel het met ons, we zien je bijdrage met optimisme tegemoet.

Bea van Leuken en Cor Vilé

Inhoud

Foto met tekst	2	Oma weet raad—deel 1	29
Voorwoord	3	De kleine waarheid	29
Inhoud	4	De leste twintig percent	30
Activiteitenkalender	4	Over de schort van ons moeder	31
Cursus Herstel in beeld	5	Activiteiten vrije tijd & vrijwilligerswerk	32
Gimmert	6	De kleine waarheid	33
Blijf trouw aan jezelf	6	Puzzelpagina	34
Paradijs herwonnen	7	Mandala	35
Geground verdriet	7	Kreet van de maand	36
De mensen van voorbij	7		
Onderweg	7		
Kunst	8		
Zomaar onverwacht	8		
Dichter des GGZ's	8		
Wist je dat...	9		
Koken met Ine	10		
Het zal duidelijk zijn	11		
Een engel	11		
Ontmoetingen 37	12		
Ternauwernood	14		
Wie van een bron wil drinken	14		
Een blog schrijven deel 1	15		
De liefde die je ervaart	15		
Boekbespreking	16		
Uit de judozaal	17		
In gesprek met Wim Kuypers	18		
Nieuws vanuit Raad van Bestuur	20		
Op de akker van rust	20		
Dieren onder, op en boven aarde	21		
Eigen taal	21		
Veerkracht	22		
In Memoriam Paul Simon van Vliet	23		
Schrijf	23		
Creatief	24		
Terugblik	25		
Een mens ziet op zijn grote tocht	25		
Tradities en symbolen deel 18	26		
Als	27		
Ik kies ervoor	27		
Als er licht in je hart is	27		
Wat mijn ouders vertelden	28		

Activiteitenkalender

Huize Padua

<i>Donderdag 8 februari</i>	<i>Rondgang carnaval</i>
<i>Donderdag 8 februari</i>	<i>Carnaval Disco</i>
<i>Zaterdag 10 februari</i>	<i>Kluiskepel talentshow</i>
<i>Zondag 11 februari</i>	<i>Carnaval viering</i>
<i>Dinsdag 13 februari</i>	<i>Afsluitingsbal</i>
<i>Dinsdag 20 februari</i>	<i>Klein middaguitstapje</i>
<i>Donderdag 29 februari</i>	<i>Schrikkelbingo</i>
<i>Donderdag 14 maart</i>	<i>The masked singer</i>
<i>Dinsdag 19 maart</i>	<i>Klein middaguistapje</i>
<i>Donderdag 21 maart</i>	<i>Uitzwaai bingo</i>
<i>Maandag 1 april</i>	<i>Paasbrunch</i>
<i>Donderdag 11 april</i>	<i>Disco</i>
<i>Dinsdag 16 april</i>	<i>Klein uitstapje</i>
<i>Donderdag 25 april</i>	<i>Koningsbingo</i>
<i>Woensdag 8 mei</i>	<i>Concerti Fetti</i>
<i>Donderdag 16 mei</i>	<i>Pinkstervoetbaltoernooi</i>
<i>Donderdag 30 mei</i>	<i>Stagiaire activiteit</i>
<i>Donderdag 30 mei</i>	<i>Bingo</i>

Cursus: Herstel in beeld

Herstel In Beeld is een product van oud collega Simone van Hugten - de Natris. Zij had dit ontworpen als eindopdracht voor de TOPmodule Ervaringsdeskundigheid en won ermee de Dragon's Den prijs.

Zodoende kon zij een kleurenprinter, camera's, fotolijsten en andere toebehoren aanschaffen, opdat wij nog jarenlang deze herstelcursus kunnen aanbieden.

Onlangs was Helmond aan de beurt. Ervaringsdeskundigen Loes Jacobs - van Lier, Monique Aarts en vrijwilligster Isa Dolk faciliteerden op het ODAC in het mooie Claraklooster deze cursus, waaraan 8 mensen meededen. Elke week draaide om een bepaald thema, een onderdeel in je ontwikkeling. Ieder bracht op zijn originele, creatieve en verrassende wijze in beeld waar hij startte, wat zijn doel is, welke stapjes richting dit doel hij wil zetten, wat zijn angsten of belemmeringen zijn, een beeld van zichzelf, enzovoorts. De deelnemers hebben zelf de expositie vormgegeven en mensen uitgenodigd. Het werd druk bezocht, er ontstonden mooie gesprekken en wat was de groep trots op wat zij hebben neergezet. We sloten af met het uitreiken van welverdiende certificaten, een hapje en drankje en lovende woorden over elkaar en deze cursus. Lijkt dit jou ook wat? Aanmelden via ervaringsdeskundigheid@ggzoostbrabant.nl

Monique Aarts,

Ervaringsdeskundige Team Fact Gemert-Laarbeek, Helmond Noord en Zuid



Gimmert

Gimmert

't Land waar ik geborre ben
tussen elzenheggen en de gele brem
de Rips, de Peelse loop, de AA,
ge kènt dè durup veur en na
de praot is er plat zo mar heel gewoon
want ze zeggen er snotverdike
dan witte dè ge van Gimmert komt
dè durrup net als ikke..

Nie vür alle l'ifteide'

De film van 'De Dikke en de Dunne in Afrika' bleek
vür bwowe de v'irtien èn ek was pas dertien. Mar
de 'Rwojje Jan' die in et 'Luxor Theater' de kartjes
verkocht èn wok de film drèèjde, makte er g'in
punt van èn dè han waj aajgelek wok nie verwacht
van Janne.

Mar toen, nog vür den hoofdfilm begon, kwam in-
ins 'De Lange' in de zöl, de nêje pliesie in G'immert.

Ik zöt óp de vürste rêj in et midden èn ek ging al óp
mene vówt zitte um wa grwotter te leike. Mar de
hêl rêj moes er öjt, gebórde 'De Lange'. Alaën de
'gekken Adriejan' münde blieje zitte. Ok 'Spèkske'
moes erójt èn die zat toch alt en klas hwogger. Mar
'Spèkske' d'in et nie èn toen moes ie éfkes apart
gwon stwon. Mar waj moesen allerr Tol de gang óp
èn nog vlug wok.

Gelukkeg kreege we van de 'Rwojje Jan' óns geld
trug. Haj skudde m'i zene kop èn zeuchte dèt ie er
wok niks an kón doen. Dieje 'Lange' hag et baj óns
vürgówd bedürve.

Dezelfden övend bén ik nog baj den ónderopper
van de pliesie langs gew'ist. Ek was en bietje kam-
meröt m'i hullieje Frans èn Franse vader bèelde
mee óp nwo 'Het Bureau':

'Dat die flauwekul van jongens van dertien uit de
bioscoop sturen bij een film van Stan Laurel en Oli-
ver Hardy voortaan achterwege kon blijven: de Dik-
ke en de Dunne was gewoon voor alle leeftijden!
Punt uit ('Lange')!'

Sanderendógs toen ik söves, baj 'De Stip' óp de
Müllenèkker, nog éfkes tjileviezie munde gwon kie-
jke, kwam ik 'De Lange' wjir teege. Et was nog nie
h'ilerr Tol donker. 'Licht opsteken, jongeman', z'it ie
èn, gelukkeg vür m'in, fietsten ie dür want ik ha
hiiemwol g'in leecht óp mene fiets. Söves fietste ik
binnendür trug nwo hójs. Dür et Bwonnegèngske,
want dör zo 'k 'De Lange' wél nie teegekomme
dacht ik. Et was verèkkes donker. Et Gèèngske ha
an twaë de kante van die gröëte buujkehéggen èn
as ik h'ilemwol rèècht óp mene fiets ging zitte dan
kón ik nèt ower die hegge h'inne kiejke èn dan zag
ik meepesant hoe 'k moes fietse. 'Et fietste zélfs
hèndegèn ik trapte flink dür.

In 'ne flits zag ik in'ins dèt er midden óp de pad tus-
se die hegge en stel stón te vrèèje. Mar ek was te
lot. Ik remde èn stón stil midden in al dè gevrèèj. Et
Maajdje zat ('awawawww!') booven óp men stuujr
èn hürre vent die vloekte èn skóld èn sloeg mijn van
twaëkante tegeleik en bloedneus. 'Verrekte kutplie-
sie', dacht ik nog èn toen wiejr alles zwart...

Uit: Hoe schrijf ik mijn dialect.

Eerste druk; 1999

Gepubliceerd door Uitgeverij Acco, Leuven (België)

Ingestuurd door Cor Vilé. Kunt ok van Gimmert.

'Blijf trouw aan jezelf.
Zo ben je eerlijk
tegen jezelf
én eerlijk tegen anderen.'

Jacob Teitelbauw, ingezonden door Dinie Cortenbach

Paradijs herwonnen

De zon en de zee springen bliksemend open:
waaiers van vuur en zij;
langs blauwe bergen van de morgen
scheert de wind als een antilope voorbij.

Zwervend tussen fonteinën van licht
en langs de stralende pleinen van 't water,
voer ik een blonde vrouw aan mijn zij,
die zorgeloos zingt langs het eeuwige water
een heldere verrukkelijk meeslepene wijs:
'het schip van den wind ligt gereed voor de reis,
de zon en de maan zijn sneeuw witte rozen,
de morgen en nacht twee blauwe matrozen -
wij gaan terug naar 't Paradijs'.

H. Marsman

Aangeleverd door Willemien van Rixtel

Geground verdriet

De boerenkool is oogst gereed
beweegt zich naar mij toe. Mijn hand
kleurt zwart van 't mulle zand
uit ondergrondse aarde.

Verzethulp heeft de moestuin
kruidwaardig rul gemaakt. Ik zie
een pikkedonkere kuil, een plantgraf
waar ter aarde is besteld door een
onderaardse gang met mollenklem.

Dit voor een stille blinde wroeteraar
wiens levenshoop volledig is vervlogen.
Ik neem afscheid van mijn bodemvriend.
Met een traan en handvol aarde.

P. Aardemaatje



De mensen van voorbij

De mensen van voorbij
wij noemen ze hier samen
De mensen van voorbij
wij noemen ze bij namen
zo vlinderen zij

De mensen van voorbij
zij blijven met ons leven
De mensen van voorbij
ze zijn met ons verweven
in liefde, in verhalen,
die wij zo graag herhalen,
in bloemengeuren, in een lied
dat opklinkt uit verdriet.

De mensen van voorbij
zij worden niet vergeten.
De mensen van voorbij
zijn in een ander weten.
Bij God mogen ze wonen,
daar waar geen pijn kan komen.
De mensen van voorbij
zijn in het licht, zijn vrij.

Hanna Lam

Ingestuurd door Gerrie van der Rijt-van Sinten

Onderweg

Ontmoetingen zijn ervaringen en emoties die we
tegenkomen onderweg, geluk en verdriet liggen
naast elkaar voor het oprapen. De eerlijke vinder
tovert soms een glimlach of moet toch even slik-
ken van de vondst. Onderweg kan het zonnig zijn,
of zomaar niet vooruit komen tegen de wind,
soms staan we even stil om te bezinnen, en soms
komen we in botsing met de hardheid van het
leven. Onderweg zijn we allemaal, we kijken
vooruit in het verlangend besef onderweg te zijn
naar een hoopvolle toekomst.

Auteur onbekend. Ingestuurd door Cor Vilé

KUNST



Geschilderd door Lennart van den Elsen



Zomaar onverwacht
een groet
of een lach
op een
doodgewone dag

een vriendelijk woord
als het
nodig blijkt
van getoonde spijt
maakt je zo rijk

Ingestuurd door Dinie

Paula Hagenaars

Gedicht



door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Ik geef alleen aan jou
de sleutel
die de poorten
naar een ideale wereld
doet ontsluiten

Wist je dat...

Wij op het activiteitscentrum van Huize Padua vier vrijwilligers hebben?

Deze alle vier hun eigen kwaliteiten hebben?

Elke vrijwilliger bij ons iets anders doet?

Annemie een creatieve geest is op het gebied van schilderen, ook een kei is in keramieken en deze kennis aan onze cliënten overbrengt?

Annemie elke woensdag aanwezig is voor de workshop keramiek? Vaak komt ze op de andere dagen nog extra langs om de oven aan te zetten.

Annemie een groot aandeel levert voor de doorlopende expositie in het hoofdgebouw, zowel op het gebied van keramiek als schilderkunst?

Jos onze computervrijwilliger is en onze cliënten leert omgaan met de alledaagse zaken op de computer?

Jos ook menig liedje op een USB-stick heeft gezet?

Joke onze cliënten iedere maandagmiddag voorziet van een mooi nagellakje of oogschaduwkje?

Joke ook wel eens achter de naaimachine kruipt om, **samen** met onze cliënten, kleding te repareren of kussens te naaien?

Joke regelmatig een wandeling maakt met onze cliënten over het terrein?

Berdie verschillende hand en spandiensten uitvoert in ons kaartenatelier zoals stempelen en combineren?

Berdie in haar vrije tijd veel zingt en ook vaak een liedje ten gehore brengt onder het werk?

Zij allen de gave hebben om cliënten net die extra aandacht te geven, zodat zij met een goed gevoel weer vertrekken bij het AC.

Wij **echt** super blij zijn met deze extra handjes en kennis die ze mee brengen?

We altijd op zoek zijn naar nog meer enthousiaste vrijwilligers?

Evie van Hout





Koken met Ine

door Ine van Wijk

Garnalentaartje met tomaat en bosui

Voorgerecht 4 pers.
Ca. 30 min.

Ingrediënten:

2 eetlepels olijfolie -
1 teentje knoflook (fijnggehakt) -
4 sneeën meergranenbrood (zonder korst)
of 4 sneeën bruinbrood (zonder korst) - 2 eieren -
50 milliliter kookroom - 1 eetlepel pesto -
50 gram Parmezaanse kaas (geraspt) -
150 gram cherry-/kerstomaatjes (gehalveerd) -
125 gram Hollandse garnalen - 1 lente-/bosui (in
smalle ringen)

Bereiden: Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de olijfolie met de knoflook en bestrijk hiermee de broodsneetjes aan beide kanten. Druk het brood, eventueel iets uitgerold, in de vormpjes. Klop de eieren los met de kookroom, pesto en kaas. Giet dit mengsel op de broodsneetjes in de vormpjes. Verdeel de tomaatjes erover. Bak de taartjes in het midden van de oven in 16-18 minuten goudbruin en gaar. Laat ze iets afkoelen en neem uit de vormpjes. Verdeel de garnalen en bosui erover.

Venkelsoep met rivierkreeftjes

Tussengerecht 4 pers.
Ca. 25 min.

Ingrediënten: 2 eetlepels arachideolie of 2 eetlepels olijfolie
- 2 sjalotjes (gesnipperd) of
1 kleine ui (gesnipperd) - 1 aardappel (geschild, in
blokjes) - 2 venkelknollen (in blokjes, loof apart) -
600 milliliter visbouillon (van 2 tabletten) -



200 milliliter crème fraîche - 1 eetlepel dille (gehakt) -
150 gram rivierkreeftjes

Bereiden: Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de sjalot 1-2 minuten. Voeg de aardappel en venkelblokjes toe en roerbak 2-3 minuten mee. Giet de visbouillon erbij en kook zachtjes 14-15 minuten, tot de aardappel en venkel gaar zijn. Pureer de soep met een staafmixer. Hak het venkelgroen fijn. Roer dit met de helft van de crème fraîche en de helft van de dille door de soep. Warm even door zonder te koken. Klop de rest van de crème fraîche met de overige dille. Verdeel de hete soep over 4 borden en schep een swirl van de dilleroom op de soep. Verdeel de rivierkreeftjes erover.

Groene risotto met wokgarnalen

Hoofdgerecht 4 pers.
Ca. 30 min.

Ingrediënten:

1 courgette (in kleine blokjes) - 200 gram broccoli (in kleine roosjes) -
5 eetlepels olijfolie - 2 sjalotjes (gesnipperd) of
1 kleine ui (gesnipperd) -
2 teentjes knoflook (fijnggehakt) - 1 kleine prei (in
smalle ringen) - 350 gram risottorijst -
250 milliliter visbouillon (van tablet) -
300 gram diepvrieswokgarnalen (ontdooit, droogge-
dept) - 1 rode peper (in smalle ringen, zonder zaadjes)
- 2 eetlepels platte peterselie (gehakt)

Bereiden: Blancheer de courgette en broccoli circa 1 minuut in water met zout. Giet de groenten af en bewaar het kookvocht. Verhit 3 eetlepels olijfolie en fruit hierin de sjalot, knoflook en prei 1-2 minuten. Schep de rijst erdoor en roerbak 2-3 minuten



tot de rijst glazig is. Voeg al roerend steeds beetje bij beetje de visbouillon en het groentekookvocht toe als het vorige vocht door de rijst is opgenomen. Kook de rijst zo in circa 20 minuten gaar. Verhit intussen de rest van de olijfolie in een wok. Roerbak de garnalen met de rode peper circa 3 minuten. Schep de courgette en broccoli door de rijst, warm even door en serveer de risotto met de garnalen erop. Bestrooi met de peterselie.

Vanille-ijs met gegrilde sinaasappel en kruidkoek

Nagerecht 4 pers.
Ca. 15 min.



*Ingrediënten: 2 sinaasappels (schoongeboend) -
4 dunne plakjes kruidkoeken of 4 dunne plakjes ontbijtkoeken - 2 eetlepels honing -
4 bollen vanille-ijs*

Bereiden: Verwarm de ovengrill. Snijd elke sinaasappel in 4 plakken. Leg de sinaasappelplakken en de plakjes kruidkoek naast elkaar op de bakplaat. Verdeel de honing over de plakken sinaasappel en rooster 3-4 minuten niet te dicht onder de ovengrill. Leg op elk bordje 2 plakken sinaasappel en schep een bol ijs erop. Verkruimel de kruidkoek en strooi deze erover. Lekker met lobbige geklopte slagroom.

Bereidingstip: Bestrooi de sinaasappelplakken met kaneelpoeder.

Het zal duidelijk zijn dat er ergens altijd een strijd is om in balans te blijven, maar dat maakt het leven ook de moeite waard.

Tekst Cor Vilé



Dit beeld is gemaakt door Dinie Cortenbach

Een engel

Een engel bij dag,
een engel bij nacht,
een engel voor jou,
en een engel ook voor mij,
een engel die waakt,
een engel altijd aan je zij.

Maar nu is mijn engel daar verdwaalt,
hij weet de weg niet meer terug,
er is niemand die hem zoekt,
want niemand die hem mist,
zo zijn de allerlaatste sporen van
mijn engel uitgewist.

Lenneke van de Vorst

Ontmoetingen 37

Deze keer speelt een hond een belangrijke rol in deze ontmoeting. Het was de eerste keer dat ik naar dit adres ging om de nacht door te brengen bij Agnes, terminaal ziek en in het laatste stadium. De enige informatie die ik had was dat ze weduwe was en 2 kinderen heeft en vier kleinkinderen. De dochter woont in Engeland de zoon in Canada. Haar broer Toon woont vlakbij en is contactpersoon. Er ligt een sleutel in het sleutelkastje en ik verschaf mezelf toegang met een speciale code. Meteen toen de deur open ging werd ik heel enthousiast begroet door een golden retriever, hij draaide ging zitten en gaf een poot. Ergens in de verte hoorde ik een stem die riep rustig Dex lief zijn. Ik baande me een weg door de gang naar de keuken en toen naar de huiskamer waar Agnes in bed lag. Met een draaiende hond om me heen gaf ik haar een hand en stelde me voor. Agnes zei ja, sorry maar onze Toon heeft de hond nog niet opgehaald. Hoop dat u het niet vervelend vindt maar hij zal zo wel komen. Helemaal niet erg hoor, zei ik, we waren al meteen maatjes. Terwijl ik een stoel pakte ging Dex meteen aan mijn voeten liggen. Agnes was helder maar erg mager en ademde zwaar maar had nog een twinkeling in haar ogen, zeker toen ze zag dat ik zo reageerde op de hond. Ja, daar is niet iedereen van gediend zei ze.

Nadat ik alle instructies had gelezen in het dossier dat op de tafel lag vroeg ik aan Agnes of ik iets voor haar kon halen, wat te drinken of iets van dien aard.

Ja graag wat drinken een glas water. Met kleine voorzichtige teugjes door een rietje nam ze het vocht tot zich. Heerlijk, zei Agnes, dat doet me goed. De buurvrouw was geweest tot halfzes en nu was het zeven uur. Ja, het was eigenlijk de bedoeling dat onze Toon hier zou zijn maar zal wel weer met iets bezig zijn en de tijd vergeten. Toch fijn dat Dex u gezelschap houdt en met het noemen van zijn naam stond hij weer vrolijk kwispelend voor ons. Agnes was duidelijk vermoeid en viel in een lichte slaap. Om haar wat rust te gunnen ging ik aan de tafel zitten en las de krant. Dex week niet van haar zijde en lag langs het bed.

Hij hield Agnes continu in de gaten. Na ongeveer een uur ging de deur open en kwam er een behaarde grote vent die zich voorstelde als ik ben Toon de broer van Agnes. Hopelijk geen last gehad van de hond? Hij kan erg enthousiast reageren. Toon liep



naar het bed van Agnes en legt liefdevol zijn hand op haar voorhoofd. Meteen gaan haar ogen open en kijkt ze blij naar hem op. Ik kom Dex halen dan heb je rust en die vrouw blijft bij je tot morgen om zeven uur. Mocht het nodig zijn kom ik meteen dat weet je toch Agnes. Een beetje verlegen legde Toon een briefje op tafel en zei als het niet goed gaat bel me dan asjeblieft. Ik bood hem nog een kop koffie aan maar hij moest nog van alles doen en Dex moest er ook nog uit. De nacht verliep verder rustig. Om 11 uur kwam de thuiszorg nog even om de morfiepomp in te stellen voor de nacht. Om zeven uur was Toon er zoals afgesproken en natuurlijk moest Dex weer aangehaald worden en ging daarna naar Agnes zo blij haar weer te zien. Toon was erg stil en vroeg wanneer ik weer zou komen. Over 2 dagen ben ik er weer, trouwens hoe heet u ook al weer? Je mag gewoon je zeggen en mijn naam is Sjan. Hij was het waarschijnlijk alweer vergeten want ik had me gisteravond toch voorgesteld. Ik gaf Agnes een hand en ze bedankte me en zei tot ziens.

Onderweg naar huis dacht ik wat een vreemde vogel is die Toon, hij lijkt verlegen, durft je amper aan te kijken en doet wat stug. Maar zo liefdevol naar zijn zus, die twee moesten wel een bijzondere band hebben. Toen ik 2 dagen later kwam lag er geen sleutel in het kastje en bleek de deur open te zijn. Dex kwam meteen snuffelend naar me toe en draaide rondjes van blijdschap. Ik gaf hem een aai en het was goed. Toon ging Dex uitlaten en vroeg of hij daarna nog even mocht blij-

ven want het ging hard achteruit met Agnes. Natuurlijk zei ik zolang als je wilt, vind u /jij dat echt niet vervelend? Nee hoor Toon dat is prima.

Toen Toon weg was zei Agnes sorry maar onze Toon is anders dan andere maar hij heeft een hart van goud. Ze vertelde dat haar vader al drie kinderen uit een eerder huwelijk had en zijn eerste vrouw was verongelukt. Hij bleef met drie kinderen achter en is na twee jaar hertrouwd met ons moeder en uit dat huwelijk zijn ik en Toon geboren. Het was een warm en hecht gezin. Toch is het contact met mijn oudere twee broers en zus verwatert na het overlijden van vader en moeder. Toon en Agnes waren twee handen op één buik. Ons vader en moeder zeiden ook altijd: past maar een beetje op onze Toon. Toen ik verkering kreeg was Toon niet blij en voelde hij zich soms in de steek gelaten. Toch kon hij het later goed vinden met Fons waar ik mee getrouwd ben. Fons was een geduldige zorgzame man en Toon voelde dat schijnbaar ook zo.

Ze hadden samen een passie en dat was motorrijden. Uren zaten ze samen in de schuur en haalden ze hele motorblokken uit elkaar en bouwden ze daarna weer op. Toon had nog geen motorrijbewijs en mocht dan bij Fons achterop. Fons zorgde er dan ook voor dat Toon zelf een motor kreeg. Maar goed dat onze ouders er niet meer waren die hadden dat nooit goedgekeurd. Toon zo lomp en onhandig vaak in zichzelf gekeerd en soms niet te volgen. Hij kon boos worden en dat maakte mensen soms wat angstig. Maar ik kon hem lezen en schrijven om zo maar te zeggen. Ook met onze twee kinderen kon hij goed overweg al moest je geen discussie met hem beginnen. Onze Toon kon slecht leren en had daarom ook een hekel aan school. Dat hij het tot de ambachtsschool heeft volbracht is een wonder. Toen onze kinderen gingen emigreren werd Toon zo'n beetje ons derde kind. Hij woonde in het huis van mijn ouders en Fons en ik hielden een oogje in het zeil. Herhaaldelijk moest ik Toon wijzen op zijn verantwoordelijkheden, maar hij kreeg het vaak gewoon niet voor elkaar. Bij een kennis van Fons kon hij gaan werken in de fabriek in het magazijn dat bleek een gouden greep, Toon heeft een fotografisch geheugen en wist alles meteen te vinden.

Hij heeft er zo'n 35 jaar gewerkt dat zorgde voor reinheid rust en regelmaat. Toen Fons bij een motorongeluk om het leven kwam was Toon ontroostbaar, hij was zijn maatje kwijt. Omdat het voor mij ook eenzaam was en onze kinderen maar af en toe naar huis kwamen heb ik Dex aangeschaft als puppy. Toon vond het niks, stom beest, stinkt en likt en veel te springerig. Maar het was typisch hoe Dex steeds meer terrein veroverde door steeds naar Toon te gaan, hem aankijken en zijn hoofd tegen hem aan leggen. Langzaam groeide er een band tussen die twee. Toen ik de diagnose kanker kreeg zei ik tegen Toon wat gebeurd er met Dex als ik er niet meer ben. Het antwoord was verbluffend, ja daar zorg ik dan toch voor dat snap je toch wel. Het is een hele geruststelling omdat ik weet dat als hij iets op zich neemt het ook waar maakt. Agnes hield op met praten want Toon kwam binnen met Dex. Moet je nog iets laten zien zei hij tegen Agnes kijk eens door het raam. Met moeite hielpen Toon en ik haar om naar buiten te kijken en daar stond een motor met zijspan. Speciaal voor Dex, dan kan hij mee en hoef ik de tijd niet zo in de gaten te houden. Maar Toon toch wat een prachtig gebaar. Die nacht is Agnes rustig in haar slaap overleden met Dex op het voeteneind en toen ze haar laatste adem uitblies hilde hij. Toon zei, rustig maar ik ben er voor je beest, dat weet je toch. Sjan was heel erg onder de indruk van deze twee mensen maar ook van de hond Dex die zoveel liefde en vreugde wist te brengen aan deze mensen. Onvoorwaardelijke trouw daar kunnen heel veel mensen nog van leren.

(verhaal van Sjan vrijwilliger terminale zorg).

De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes



Ternauwernood

Ik steek mijn handen door de mouwen terwijl ik het zwarte shirt glad strijk over mijn bleke met lotion ingevette lichaam. Mijn inmiddels rode schouders raken even geïrriteerd wanneer de katoenen stof eroverheen glijdt.

Gestaag laat ik me in het heldere water zakken. Ik zou het willen uitschreeuwen van de kou die zich om mijn lichaam lijkt vast te bijten naarmate ik verder in het water zak. Ik kan mezelf horen hijgen. Snel en duidelijk. Tijdig weet ik me te vermannen en laat me als verdoofd door de stroming meevoeren. De oranje gloed op het wateroppervlak vertelt me dat ik op moet schieten. Het duurt nu niet heel lang meer voordat de zon achter de bergen verdwijnt. Op mijn buik beweeg ik me voort als een vis in het water.

Net voor ik het kabbelende watervalletje onder de brug ben genaderd doe ik mijn best om me naar de kant toe te klauwen. Het water lijkt in verzet te komen en voordat ik er iets op in kan brengen wordt ik opgeslokt door de stroming die mij steeds verder stroomafwaarts voert. Wild zwaai ik met mijn armen en benen om boven water te blijven. Mijn ademhaling neemt in snel tempo toe. Ik ben volledig overgeleverd aan de kracht van de stroming. De ijzige kou die opnieuw een aanslag doet op mijn lichaam laat me gevoelloos. Ik lijk wel van steen geworden die, nu zich niets meer tussen mij en de bodem bevindt, steeds dieper naar beneden wordt getrokken. Met mijn hoofd leun ik achterover om zo lang mogelijk met mijn gezicht boven het wateroppervlak uit te blijven komen. Ik adem nog een paar keer diep in en uit om mijn longen te ontdoen van de oude lucht. Tijdens de inademing spreiden mijn neusvleugels zich om zo nog zoveel mogelijk zuurstof binnen te krijgen. Langzaam zak ik verder weg in de diepte. Vlak voordat ik volledig onder water verdwijnt open ik mijn mond en haal diep adem. Mijn wangen bollen zich van de opgeslagen lucht.

De rivier heeft me verzwolgen nu er niets anders om me heen is dan duisternis. Mijn ogen houd ik stevig dicht geknepen. Er treedt een oorverdovende stilte op nu ik me niet langer in verbinding voel

staan met de omgeving. Ik ben aan het overleven. Ik kan mijn hartslag door mijn hele lijf voelen. Het tempo lijkt af te nemen nu de kou me opnieuw lijkt te overmeesteren. Als een scherp mes snijdt hij door mijn lichaam. Ik voel me verlamd. De lucht die ik had opgeslagen ontsnapt langzaam door een kleine opening tussen mijn lippen. Ik kan me niet lang meer verweren. Mijn bewustzijn begint gestaag weg te glippen. Zo kan het niet aflopen. Dit is niet hoe het hoort te gaan.

Om beide polsen vouwen zich een paar grote handen. Met een enorme vaart word ik krachtig omhoog getrokken. Net te vroeg voordat ik weer boven water ben laat ik mijn mond wijd open gaan. Ik verslik me in een golf die razendsnel mijn keelgat bereikt. Door te hoesten probeer ik het water uit mijn luchtwegen te krijgen. Het laatste beetje zonlicht van de dag schijnt fel op mijn gezicht. Mijn ogen vormen zich tot spleetjes. Ik zie twee mannen staan in hun kleding die mij op de kant hebben getild. Ik luister terwijl zij praten en me vragen stellen. Ik ben alleen niet in staat om te antwoorden. Kippenvel loopt over mijn armen terwijl ik me focus op het geluid van het kabbelende watervalletje. De krekels hoor ik tijlpen. Ik verlang ernaar om met een glas cola voor de tent te zitten om me daarna over te geven aan mijn vermoeidheid en deze herinnering snel doen te vergeten.

Lenneke Nonkes



Wie van een bron wil drinken, moet zich bukken.

Aangeleverd door Joke Lentjes

Een blog schrijven: deel 1

Vandaag had ik een echte "mijmer" dag.

Mijmeren, wat een prachtig woord.

Het klinkt zo mooi, lieflijk en zangerig.

Zo voelt het ook. Een beetje dobberen op gedachten en uitspraken die de laatste dagen voorbij zijn komen waaien. Mijmeren is de tegenhanger van piekeren. Piekeren maakt je onrustig, gejaagd en uiteindelijk negatief. Mijmeren geeft rust, heeft de tijd en zorgt er zelfs voor dat de meest akelige scenario's positief worden.

Ik ben al piekerend begonnen met de kerstboom aftuigen. Ik had bedacht dat het ding maar zo snel mogelijk 'balvrij' moest worden gemaakt. Een beetje schudden en de (nog hele) ballen oprapen en opbergen. De negatieve gedachten geen tijd geven om te settelen in mijn gestel. Snel weg, snel vergeten. Net doen alsof het er niet toe doet. Nadat ik de eerste ballen er min of meer had uitgerukt begon het mijmeren. Heerlijk. Bal voor bal ronddraaiend in mijn handen.

Ik besloot dat deze ballen een eigen plek verdienen in de kerst-verzamel-troep-doen. We hebben nog nooit zo'n mooi versierde boom gehad. Wat zeg ik? We hebben nog nooit zo'n intense kerst beleefd.

Het piekeren verdween. Met een goed gevoel heb ik de ballen en sterretjes opgeborgen. Alles netjes bij elkaar, zelfs de lichtjes uit de knoop. Dit jaar komt er, hoe dan ook, weer zo'n mooi versierde boom. En iedereen zal glimlachen als ze de versieringen van 2023 in hun handen houden. Het kan niet anders. Mijn mijmerende gedachten zijn onderdeel geworden van doodgewone kerstballen. Ballen met een gouden randje. Het lijkt wel een Disneyfilm.

Het mijmeren ging gewoon door. Hopelijk word ik gevoed door reacties op mijn blog. Schriftelijk of mondeling.

Wat is begonnen als een uitlaatklep voor mijzelf, blijkt een welkome aanvulling te zijn op alle informatie (medisch en lichamelijk) over het hebben van ongemakken. Ik weet als geen ander dat er maar weinig blogs zijn over hoe je emotioneel kan overleven als je een ziekte of ongemak hebt. Ik heb me rot gezocht op het wereldwijde web. Wat ik vond was heel veel informatie over de lichamelijke ongemakken en heel weinig antwoorden over hoe je je voelt als je niet meer kan werken, als je niet meer het snelle tempo kan volhouden, als je moeite hebt om je sociale contacten te onderhouden, als je jezelf gek maakt met gedachten over afscheid,



loslaten en doodgaan enz. Vreselijk vond ik dat. Ik was niet op zoek naar gegevens, maar naar gevoelens. In de hoop dat ik ze dan zou herkennen en zou weten dat het een normaal iets zou zijn.

Dat al die gevoelens en emoties normaal zijn wordt mij nu duidelijk. Dat maakt mij ook weer sterker. Wat ik dacht te moeten zoeken, heb ik dus gewoon in mij.

Ik weet nu dat alles wat ik voel normaal is, want het wordt herkend door lotgenoten. Hoe simpel kan het leven zijn.

Een groot voordeel is ook dat iedereen weet wat mij bezighoudt. Dat scheelt een hoop om de hete brij heen draaien en maakt dat ik toegankelijk ben voor anderen. Een blog is altijd een aanknopingspunt voor een gesprek, waarbij mensen doorvragen op punten waar de blog stopt. Het neemt drempels weg en maakt dat mensen mij durven te benaderen.

Joke Lentjes

'De Liefde die je ervaart
in het leven
is een weerspiegeling
van de liefde
die je voelt in je zelf.

*Deepak Chopra
Ingezonden door Dinie Cortenbach*

Boekbespreking: We zullen doorgaan



Opgegroeid in armoede geeft Milio van de Kamp een unieke en persoonlijke blik op maatschappelijke ongelijkheid. Als hij een ander leven wilde dan zijn ouders, was verder studeren de enige optie.

In zijn boek beschrijft hij treffend zijn levensverhaal. Rode draad is de structurele ongelijkheid die in ons onderwijs is ingebakken.

Armoede zegt Milo wordt te vaak gereduceerd tot een financieel probleem. Natuurlijk speelt geld een fundamentele rol, maar als je het hebt meegemaakt weet je dat het veel breder is dan alleen te weinig geld. Arm zijn is niet alleen arm in geld, het is arm zijn in kansen, in mogelijkheden, arm in reputatie, arm in representatie en arm zijn in macht. Armoede gaat letterlijk in je lichaam zitten. Je voelt je minderwaardig omdat mensen anders naar je kijken en je anders behandelen.

Je hebt ook geen referentiekader. De meest simpele dingen die gezinnen doen, zoals samen uit eten of leuke uitstapjes, deden wij niet. Je leeft in een bubbel, een sociale gevangenis waardoor je niet weet hoe de normale wereld er in feite uitziet.

In het huis waarin Milio opgroeit is er regelmatig ruzie, geweld, geen geld voor licht of warm water. In de buurt waar hij woont is criminaliteit aan de orde van de dag. Toch lukt het hem uiteindelijk te ontsnappen uit de armoede. Hij slaagt erin vanuit het vmbo de universiteit te bereiken, een sociale stijging op de ladder die de nodige offers met zich meebracht.

Milio verteld aan de hand van zijn eigen ervaringen over de impact van armoede en kansenongelijkheid. Vervreemding van je familie, je nergens volledig thuis voelen, hoge schulden, depressie. Steeds weer loopt hij tegen de stigma's aan die er zijn rondom armoede. Als kind geboren in armoede ben je meteen al ingeschaald in de laagste klassen, in zijn boek schiet Milio de mythe aan flarden dat Nederland een land is van gelijke kansen.

Milio groeide op in een Amsterdamse volksbuurt die door de buitenwereld als probleemwijk wordt gezien, toch heeft hij warme herinneringen aan de solidariteit die er was. De mensen weten elkaar te vinden als het nodig is, ze durven elkaar aan te spreken, of om hulp te vragen en groeten elkaar op straat. Dat wordt vaak onderbelicht, kansarme wijken komen enkel in het nieuws door schietpartijen of vandalisme. Dat werkt stigmatiserend en bewoners kunnen zich er minderwaardig door gaan voelen. Als kind merk je het wanneer mensen anders naar je kijken. De combinatie van afkeer en medelijden creëert een unieke uitdrukking op iemands gezicht. Dat je in armoede opgroeide, besepte je toen je ging spelen bij een ander kind in de buurt waar het warm was en de ouders geen ruzie maakten en het klassenverschil meteen duidelijk merkbaar was.

Milio was een jaar of vijftien toen zijn lerares Nederlands aan hem vroeg: Wat wil je later worden? Nog altijd zinderen de woorden na. Ze bleef een paar seconden stil, alsof ze haar woorden zorgvuldig aan het wegen was. Misschien, antwoordde ze, moet je iets lager mikken. Er zijn ook heel veel

andere dingen die je kunt doen. “Nog voor ik tien pagina’s had geschreven wist ik dat dit de titel van mijn boek moest zijn. De docente zei feitelijk dat ze geen vertrouwen in me heeft.

Kansenongelijkheid wordt vaak bedolven onder een deken van goede intenties. Dat maakt het zo lastig en ongrijpbaar. De mensen die zo’n uitspraak doen geloven echt dat ze het beste voor hebben met de leerlingen. Haar woorden hadden veel impact, voor mij was het een stimulans om te bewijzen dat ze ongelijk had. Er was niemand in mijn omgeving die haar woorden kon relativeren. De lerares was de expert en ik moest gewoon luisteren.

Het was niet de eerste keer dat ik zo’n ervaring had in het onderwijs. Ik werd van mijn eerste middelbare school weggestuurd, en ik kwam op een school terecht voor moeilijke gevallen in een kansarme wijk in Amsterdam waar ik vmbo-kader deed. Daar zat de tafelfuotbaltafel met een ketting aan de grond. De computers zaten met kettingen aan de muur vast. De hele school straalde wantrouwen uit naar de leerlingen. Ik kwam uit een probleemgezin en een probleemwijk, op den duur raakte je het vertrouwen wel kwijt

Ondanks dat mijn ervaringen met school helemaal niet positief waren, was de enige manier om verandering te brengen in mijn leven, door te gaan met studeren. Ik wist ook niet of ik het zou halen. Maar op een bepaald moment zag ik vrienden om me heen in de problemen komen, een aantal belanden in de gevangenis. Anderen hebben het leven gelaten. Doodzonde, want velen waren een stuk slimmer dan ik.

Misschien moet je wat lager mikken is een realistisch boek, het gaat over arm zijn en over niets anders dan dat. Steeds keert het terug, op alle niveaus. Armoede is niet alleen een financiële kwestie maar ook een culturele. Als arme ben je bijvoorbeeld onbekend met heel veel gebruiken en vanzelfsprekendheden uit de hogere klassen waardoor

je altijd een buitenstaander blijft. Van de Kamp laat zien dat de ongelijkheid niet alleen iets is van opleiding of inkomen want dat kunnen inderdaad nog individuele zaken zijn. De ongelijkheid ontstijgt dat individualisme. Het dringt overal in door. Hij groeide op in armoede en veel van waar je tijdens jeugd mee in aanraking komt, van liefde tot onderwijs, vormt je voor de rest van je leven. Nu hij voor collegezalen staat, draagt hij die erfenis met zich mee.

Zijn boek dat glashelder de complexiteit van de maatschappelijke ongelijkheid blootlegt bracht mij terug naar mijn kinderjaren. De armoede van toen heeft mij veel geestelijke rijkdom gebracht, de manier waarop ik nu in het leven sta vindt daar zijn oorsprong. Wat ik zo herken is de onvoorstelbare veerkracht van mensen die van jongs af aan geconfronteerd worden met hun ongelijke startpositie en uiteindelijk toch hun doel bereiken.

Mlilo van de Kamp (1991) is socioloog en werkzaam als universitair docent Sociale Wetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam.

Tekst Cor Vilé

Uit de judozaal

Beleefdheid	: respect voor de ander
Moed	: doen wat rechtvaardig is
Oprechtheid	: je uitdrukken zonder je gedachten te verbergen
Eer	: trouw zijn aan je gegeven woord
Bescheidenheid	: over jezelf spreken zonder hoogmoed
Respect	: zonder respect kan geen vertrouwen ontstaan
Zelfbeheersing	: weten te zwijgen als woede opkomt
Vriendschap	: het meest wezenlijke van alle gevoelens

Lotte

IN GESPREK MET WIM KUYPERS

Vandaag zit Wim Kuypers in de stoel tegenover mij.

Wim is getrouwd en samen met zijn vrouw Anka heeft hij 3 kinderen, 1 zoon, 2 dochters en 5 kleinkinderen. Wim is 79 jaar en nog altijd heel actief. Toen zijn vader op jonge leeftijd overleed was Wim 21 jaar, rondde hij zijn opleiding af en ging hij naar het familiebedrijf Kuijpers. Op dat moment waren er 50 medewerkers in dienst.

Dochter Aukje en zoon Bas zijn nu werkzaam in het familiebedrijf wat inmiddels is uitgegroeid tot een bedrijf met 15 vestigingsplaatsen en 1400 medewerkers. 15 jaar geleden is Wim gestopt als algemeen directeur maar nog altijd betrokken bij het bedrijf, nu als commissaris.

Voor Wim is besturen ook een hobby. Buiten je dagelijkse omgeving kijken wat je bij kunt dragen, veelal maatschappelijk. Zo noemt Wim zijn interesse in Helmond en omstreken, sport, cultuur, etc. Daarbuiten heeft Wim altijd interesse en belangstelling voor wat te maken heeft met economie en bedrijfsleven. Ook is hij altijd geïnteresseerd in waardering voor het vakmanschap en de aantrekkingskracht binnen de branche van het familiebedrijf en om perspectief te geven aan nieuwe ontwikkelingen. Een aantal jaren was Wim voorzitter van het landelijke Intechnum waarbij hij de fusie nog heeft begeleid naar het huidige Kenteq.

Bij GGZ Oost Brabant staat participatie (meedenken) hoog op de prioriteitenlijst. Ik maak even een sprongetje naar het familiebedrijf Kuijpers of ze daar ook aan participatie



doen. Wim geeft aan dat er al een personeelsvertegenwoordiging binnen het bedrijf was toen hij daar begon alsook een raad van commissarissen. De medewerkers worden uitgedaagd voor eigen inbreng en Wim hoopt dat mensen die kansen zien dit ook melden en vervolgens meedoen om hier een succes van te maken. Dus ja, ook bij Kuijpers staat het nut van participatie hoog aangeschreven.

Wim hecht waarde aan een coherente samenleving en dat je mensen op hun inbreng en hun zijn waardeert. Iedereen heeft zijn of haar kwaliteiten en laat die tot hun recht komen. Dat heeft ook te maken met het verenigingsleven en zijn inzet hierin. Als voorbeeld de Koninklijke Stadsharmonie in Helmond waar Wim met genoeg mensen uit alle generaties van de maatschappij ziet en ontmoet die samen mooie muziek maken. Als je in die groep aan mensen vraagt om te helpen krijg je nooit het antwoord nee. Dat 'wij en familiegevoel' daar krijgt Wim energie van; fijn dat je daar onderdeel van mag zijn.

Sinds 2016 is Wim lid van de Familieraad bij GGZ Oost Brabant. Door de toenmalige directeur van

regio Helmond werd hij benaderd om lid te worden. Samen met andere familieraadsleden heeft Wim zich hard gemaakt voor het familiebeleid. Hij zou graag willen dat dit familiebeleid bij alle medewerkers bekend is. Dat iedereen weet dat het betrekken van familie kan helpen bij herstel en genezing en dat dit lang niet overal gebeurt. Gelukkig krijgt dit steeds meer bekendheid maar er is nog verbetering nodig. De visie hierachter is dat een psychische aandoening of kwetsbaarheid niet alleen de cliënt raakt, maar ook de mensen in de directe omgeving, de familie en naasten.

In overleg met de Raad van Bestuur is nu structuur aangebracht in samenwerking met directielid Lianne Verbruggen als kartrekker. In het proces zijn ze nu volop bezig om hier familie en cliënten mee te helpen. Het besef dat familie bij het eerste contact met de ggz al veel heeft meegemaakt en vaak al een lange zoektocht achter de rug heeft. De Familieraad wil hiermee de zoektocht vergemakkelijken zodat je enigszins weet hoe het werkt in de organisatie en dat er ook aandacht is voor de familie van de cliënten.

Als je dit leest en je belangstelling voor de Familieraad is gewekt dan is het goed om te weten dat de Familieraad nog op zoek is naar nieuwe leden. Zij zoeken versterking uit het hele verzorgingsgebied en met verschillende achtergronden zodat je elkaar kunt versterken met eigen kennis en achtergronden. Wim is er voorstander van om met meer mensen de verschillende onderwerpen die aan de orde komen te verdelen naar gelang belangstelling en kennis van de raadsleden en de regio.

Wat de raadsleden bindt is dat iedereen op de één of andere manier met de ggz te maken heeft of heeft gehad. De Familieraad bestaat uit een fijne groep mensen waarin je veilig met elkaar in gesprek kunt en ook buiten de vergadering elkaar kunt vinden. Stuur een mailtje naar familieraad@ggzoostbrabant.nl en wij nemen z.s.m. contact met u op.

Er is ook een familietevredenheidsonderzoek. Dit wordt verstuurd vanuit de behandelsecretariaten en met de informatie die hiermee wordt opge-

haald hopen we de familie nog beter te kunnen helpen. Dus hierbij meteen een oproep: als je een familietevredenheidsonderzoek ontvangt, vul het alstublieft in. Dit wordt zeer gewaardeerd en helpt de dienstverlening en het familiebeleid te optimaliseren.

Wim geeft aan dat de verwachtingen ten aanzien van herstelmogelijkheden een belangrijk punt zijn. Je moet rekening houden met de mogelijkheden van de cliënt en dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Wim hoopt dat er in de toekomst familie ervaringsdeskundigen bij GGZ Oost Brabant komen naast de ervaringsdeskundigen die we nu al hebben. Een familie ervaringsdeskundige zou een meerwaarde kunnen zijn voor de Familieraad, de organisatie en cliënten. Op dit moment wordt dit onderzocht.

Wim geeft aan de Familieraad ook afspraken heeft gemaakt om regelmatig afdelingen te bezoeken en dit wordt als heel positief ervaren. Dan zie je waar de professionals mee bezig zijn zowel qua zorg, bevlogenheid, veiligheid, enz. Je ziet een doorsnede hoe het is georganiseerd en dat er bij GGZ Oost Brabant gedreven zorgmedewerkers werken. Verder probeert Wim regelmatig aan te sluiten bij de veiligheidsrondes die maandelijks plaatsvinden op de diverse afdelingen.

Uiteraard vraag ik ook naar zijn mening over de Horizon. Wim geeft aan dat hij een aantal vaste schrijvers ziet en soms verrassende artikelen, kunstwerken, gedichten, enz. Oorspronkelijk keek Wim de horizon nauwelijks in maar werd later verrast door de inhoud en hoe het eruit ziet.

De goede raad van Wim aan onze lezers is: kijk of je een bijdrage kunt leveren aan een mooi en interessant leven voor de mensen waarmee je in contact komt. Soms zie je geen aanknopingspunten of raakvlakken maar als je verder contact hebt kun je altijd van elkaar leren en nieuwe dingen ontdekken.

Wim dank je wel voor dit fijne interview.

Nieuws vanuit de Raad van Bestuur



Documentaire reeks 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 documentairereeks gemaakt: Coudewater landGOED in beeld. In de zesdelige serie komen de historie en de toekomst, 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.

Je kunt deze unieke serie bekijken op ROS tv: elke zondagmiddag om 15.00 uur en om 20.00 uur (herhaling) vanaf zondag 5 november 2023.

Bron: communicatie

Kom kijken in de kas bij het activiteitscentrum op Huize Padua

In de kas verkopen we verse groenten en planten. Vers en goedkoop! **OP = OP**
Loop eens binnen!



Nieuwe openingstijden 'De Vooruitgang'

Vanaf januari 2024 is de Vooruitgang in Boekel 3 dagen per week open. Op dinsdag, woensdag en donderdag van 9 tot 16 uur.

St Janplein 20-22 Boekel. Lokaal 3.
Iedereen is welkom en de koffie staat klaar.
Loop gerust eens binnen, u zult versteld staan van de kracht van onze mensen.



Op de akker van rust zoek ik je graf
kind van mijn bloed zo langs reeds gestorven
het gedenken van jou maakt smart nimmer
goed al ben je in mijn liefde geborgen

te snel ging voor ons dat wisselen van tijd
geen nu tussen gisteren en morgen, mijn lijf
weent al jaren in droefheid en spijt
kind van mijn bloed zo vroeg reeds gestorven

toch brandt in mijn hart een eeuwige vlam
van liefde, vertrouwen en hopen
en zo weet mijn God dat ik niet anders kan
kind van mijn bloed, ik laat je leven.

Ingo Audenaerd

Dieren onder, op en boven aarde

MOL

de mollige mol gehuld
in molton nam een
paracetamol stak zijn kop
boven de molshoop uit
rook de haas ontweek
de politiemol en riep
hé dakhaas zullen we nog
ff haasje over doen of
heb je haast en ben je
als beunhaas druk bezig
met zwart werken



HAAS

ach blinde mol
wat weet jij daar nou van
ik ben net bezig een koe
te vangen maar dat moet
blijkbaar andersom ik moet
trouwens ook uitkijken voor
het hazenleger want voor je
het weet ben je omgezet in
varkenshaas dus mijn naam
is haas en ik zorg ervoor dat
ik niet het haasje ben



OVERGANG

toen verscheen de ekster
met een zilveren Rolex
horloge in zijn snavel

EKSTER

hé haastige haas en blinde
mol ik zie jullie wel
want ik heb echt geen last
van eksterogen ik keek net
zelfs in de spiegel en zag dat
ik mijn zwart wit met blauwe
rokkostuum aan heb dat ik altijd
draag zelfs als ik oversekster
bezig ben als verwekster
van de volgende brutale
puberale ekster



SAMEN

misschien kunnen we
met zijn drieën
wel een drankje doen
un pie chardonnay
een vleugje hazenpeper
met wat nanomollige dressing

P. Aardemaatje

Eigen taal

Een moskee of kathedraal,
de koran van de islam,
of het Bijbelse verhaal,
iedereen is anders en spreekt zijn eigen taal.

Ben je hetero of homo,
of biseksueel geaard,
ondanks de verschillen,
zijn we wel hetzelfde waard.

Autisme of adhd,
een geboorte kwaal,
Jj hebt niet altijd keuze,
bij het spreken van je eigen taal.

Ieder is verschillend,
dat maakt ons uniek,
of je nu vrolijk bent of verlegen,
of juist knettergek,
allemaal zijn we anders,
maar voor ieder is er plek.

Lenneke van de Vorst

In Memoriam

Paul Simon van Vliet

Op maandag 15 januari kwam op de redactie het bericht binnen dat in het afgelopen weekend Paul Simon van Vliet was overleden op 64 jarige leeftijd.

Paul zijn gezondheid ging zienderogen achteruit, de redactie van de horizon nodigde mij uit voor wellicht een laatste bezoek. Samen met mijn vriend Hans van der Sandt, dichter en vormgever van het schrijverscollectief bracht ik op 5 december 2023 een bezoek aan Paul Simon van Vliet aan de Daniel de Brouwerstraat. Hij gaf ons meteen het gevoel dat we heel erg welkom waren, het was meteen een warm en open ontmoeting op een belangrijk moment in zijn leven.

Hans en ik we kenden Paul niet, daarom was het zo bijzonder, hij was echt verheugd met ons bezoek, hij nam het woord en nam ons mee in zijn wereld. Een mooie wereld die uitgebreid aan bod kwam, zijn uitgebreid opgedane wijsheid en zijn vele hobby's lieten zien bij welk een veelzijdig man we vandaag op bezoek waren. Hans is een erkend en gewaardeerd dichter waarvan ik in de horizon al meerdere gedichten plaatste. Muziek is zijn andere passie en dan met name de piano. Dan komen er twee werelden bij elkaar. Paul stelde dan ook meteen voor om een zelf gecomponeerd pianostuk te spelen, hij speelde voor ons zijn geliefde Silent Sunday en Optimisme dat hij daarvoor al had geschreven, muziek die een eigen kleur gaf aan zijn leven.

In de ontmoeting ging hij zijn naderende einde niet uit de weg. Integendeel hij was er al naar onderweg, bij wijze van spreken. Zo voelde ik dat aan en zag dat ook, dit bezoek tilde hem daar bovenuit. Van Hans ontving Paul een gedichtenbundel, met de vraag of hij een gedicht wilde voordra-



gen, dat bleek later toch het meest memorabele moment van ons bezoek te worden. Paul koos willekeurig een gedicht, bij het voordragen kwam ik pas tot het besef dat hij het gedicht Sterven had gekozen, dat hij op een heel gepaste wijze voordroeg. Dit voorlezen is opgenomen en te bekijken via [youtube.com](https://www.youtube.com) De link hiervoor is op te vragen bij de redactie.

Paul kon veelzijdig vertellen over zijn afkomst, zijn moeder die nog leefde waarmee hij nog elke dag contact had en ook over zijn periode in Coudewat-
ter. Hij was een man met grote interesses, hij studeerde Grieks, Latijns, sterrenkunde, geschiedenis, Nederlands, biologie en klinische en praktische psychologie en voedingsleer.

Vogelboeken en ook de beplantingsleer hadden zijn interesse, zo kende hij de Latijnse namen van de bomen. En geschiedenis, we mochten iets uit de geschiedenis naar voren halen en Paul Simon gaf ons steeds het juiste jaartal.

Over zijn naderende einde was Paul heel open. Hij vertelde over een stent die geplaatst was om wat

meer lucht te krijgen, die later in zijn maag was gevallen, waarna er een nieuwe ingreep nodig was. Over de spullen die achter bleven was er al nagedacht, zo krijgt de piano straks een mooie plaats in de ontmoetingsruimte van de Carrousel in Huize Padua. Omdat Hans nog een afspraak had namen we na anderhalf uur afscheid van een rijk en van nature puur en evenwichtig persoon. Dit enkel bezoek was te weinig om de volle waarde van zijn gezelschap en levenswijsheid te mogen ervaren. Wat we meekregen hebben zullen we voor altijd bij ons dragen.

Paul sloot ons bezoek af met een cadeau, we mochten uit zijn vele ingelijste borduurwerken er een uitkiezen, om die als zijn geschenk en blijk van waardering mee te nemen. Voor we de deur uitgingen had Paul ook nog een mooie eigen tekst ter afscheid: Ieder moment is zo voorbij, was je droef of was je blij, ieder moment blinkt uit in tijdelijkheid, maar legt een basis voor de eeuwigheid.

Wat ik nog steeds terugzie is dat hij ons nog steeds uit zwaaide terwijl wij al uit het beeld verdwenen waren.

Dank je Paul, je was een zeer beminnelijk mens, dat je in liefde mag rusten.

Cor Vilé



Sterven

Wat ik nog wil zeggen
kent geen lettergreep
laat staan een gebouwd huis
uit schrijfstenen vergaard
onzichtbaar voor daglicht
of uitzicht op de maan

wat ik wil zeggen
is niet meer geaard
uit stof is zij enkel ziel geworden
tot een eeuwige gedachte verheven

het is niet uit te leggen
ieder heeft weet
dat ook in het ademen
sterven word gebaard

*Tekst: Hans van der Sandt
Voorgedragen door Paul Simon van Vliet*

Paul Simon van Vliet heeft een eigen youtube kanaal waar zijn gedichten en pianospel te beluisteren zijn.

Schrijf

Schrijf in het zand zij die je verdriet deden, vergeet hen zonder enige pijn want wat in het zand geschreven staat zal er morgen niet meer zijn.

Schrijf in steen wat je beleefd hebt aan vreugde, vriendschap en geluk de steen geeft je na vele jaren de herinnering nog steeds terug.

Schrijf in je hart allen die je lief zijn heel dichtbij of hier ver vandaan want wat in je hart geschreven staat dat blijft voor jou voor altijd bestaan.

Auteur onbekend. Aangeleverd door Cor Vilé



Ik weet het Pasen is pas eind maart maar dit is de laatste Horizon voor Pasen dus nu alvast wat knutsel ideetjes om je huis met Pasen wat op te leuken.

Idee 1: Versier een eierdoosje



Wat heb je nodig?

Onderkant van een eierdoosje, blauwe druifjes of andere kleine bloembollen, mos, veertjes, eierkaarsjes (of echte eieren). Simpel en het ziet er hartstikke leuk uit.

Idee 2: Paastafel dekken met natuurlijke materialen

Wat heb je nodig?

Berkentwijgjes om op tafel te leggen. Kleine terracotta bloempotjes waar je in stro eierkaarsjes of gekookte eitjes kunt zetten. Blauwe druifjes die je in oude bloempotjes kunt zetten. Glazen die je vult met wortels waarvan het loof is afgeknipt. Kijk maar naar de foto en gebruik je fantasie.



Idee 3: Paaseieren van mos maken

Wat heb je nodig?

Een flinke lap mos

Eiervormpjes van piepschuim of oude plastic paaseieren die niet meer gebruikt worden.

Binddraad

Schaar

Touw en kleine bloemetjes.



Haal de onderlaag een beetje van het mos af. Leg het eitje midden op de plak mos en duw het mos naar elkaar toe. Wikkel met bouillondraad of binddraad niet te strak om het eitje zodat je een mooie eivorm krijgt. Wat teveel is kun je eraf knippen. Bind vervolgens een touwtje om het eitje en stop er een klein bloemetje onder. Ziet er superleuk uit als je ze op een schaaltje bij elkaar legt.

Veel knutselplezier.

Bea van Leuken

Terugblik

Bij The Voice of Holland ging het afgelopen jaar een beerput open, de omvang daarvan zal later wel blijken wanneer alle kruitdampen zijn opgetrokken. Intussen wordt er door de media een etiket geplakt op iedereen die erbij betrokken is. In feite zijn ze al veroordeeld voordat de zaak inhoudelijk wordt behandeld. Alles wordt dan ook meteen bestempeld als misbruik en of grensoverschrijdend gedrag. Er zit geen enkele nuance in tussen een tik op je achterwerk, of het inderdaad verder gaan dan gewenst.

Daar tussenin zit een wereld die bol staat van de eigen emoties en de eigen beleving. Iedereen heeft een grens die vaak onbewust wordt overschreden, gevoed met gedachten waarmee je jezelf niet altijd serieus neemt en te veel kijkt naar het beeld van de horizon.

Bij The Voice of Holland doe je mee aan een talentenjacht, je hebt een bepaalde verwachting van jezelf en door een ronde verder te komen bevestigt je dat. Het brengt je in een positie waarin je vaak onbewust ergens in meegaat, gevoed door gedachten, emotie en beleving, stel je dat eens voor. Dit is het punt waarop je het meest kwetsbaar bent en er anderen zijn die dat feilloos aanvoelen.

Onbewust heb je toestemming gegeven en weet je niet van de gevolgen totdat je met je neus op de feiten wordt gedrukt. Een eeuwenoud systeem dat in alle lagen van de bevolking speelt. Het is niet altijd de macht, het is vaak ook die onbewuste keuze waarmee je de ander in een machtige positie plaatst. Ik herken dit en weet hoe moeilijk deze situatie kan zijn omdat er zoveel redenen zijn die je tegenspreken door de keuzes die je maakt of er voor jou gemaakt worden.

In welke wereld je ook terechtkomt met al je talenten en, er zijn altijd ongecontroleerde ego's van wie je dan afhankelijk bent. Het is de positie en de

omgeving die ze beschermen waardoor het moeilijk wordt om uiting te geven aan je eigen gevoel wanneer er sprake is van grensoverschrijdend gedrag.

Tussen al het ruis door is er ook een positieve ontwikkeling. De Me Too beweging die niet meer toestaat dat wie dan ook zich nog kan verbergen voor de schade die hij heeft aangericht. In Nederland is er na grensoverschrijdend gedrag in de turnwereld een rigoureuze aanpak in gang gezet naar een veiliger topsportklimaat.

Ik schrijf dit vanuit eigen ervaring, in mijn tijd was er geen digitale wereld waarin iedereen ongebreideld zijn eigen mening kon spuien zoals dat nu gebeurt. De impact die het heeft is hetzelfde als toen, begrijp me niet verkeerd door te denken dat ik de indruk wil wekken dat het allemaal aan jezelf ligt.

Ik ken het gevoel, de onmacht, en de emoties die erbij horen, de keuzes waarvoor je staat. En toch kan ik je geen advies geven. Ik hoop dat je de kracht in jezelf vind om op dat moment de moed, het geloof en het vertrouwen in jezelf te hebben om een keuze te maken die je leven op een andere manier zal verrijken.

Tekst Cor Vilé

Een mens ziet op zijn grote tocht

Een mens ziet op zijn grote tocht
niet verder dan de eerste bocht
maar wie in god vertrouwen vindt
die gaat het pad langs als een kind,
dat zingend in het donker loopt
van toekomst weet
op de toekomst hoopt.

Uit de gedichtenbundel Halverwege.

Rubriek: Tradities en symbolen deel 18

Februari - Maria Lichtmis

Feestdagen hoeven niet altijd feestelijk of kerkelijk gevierd te worden om verdieping of bewustwording te geven. Maria Lichtmis op 2 februari is een goed voorbeeld van zo'n dag.



Maria Lichtmis is in de Rooms Katholieke traditie een afsluiting van de heilige kersttijd, 40 dagen na Kerstmis. Met Maria als draagster van het goddelijk licht. Alle moeders worden in de kerk herdacht en Maria staat als de moeder der moeders symbool. De antroposofie ziet Maria als een combinatie van Moeder Aarde en Maria als de moeder van Jezus. Je zou haar kunnen zien als het beeld voor ons bezielde lichaam en als drager van geesteskrachten, die wij de wereld willen schenken. Zo komen onze plannen voor de toekomst in helderheid en goddelijke licht samen. In ons hart, willen en uiteindelijk ons doen.

Naar het licht

In de 40 dagen na kerst wordt alles lichter in de natuur. De dagen worden langer, de zon krijgt meer kracht waardoor de hemel steeds blauwer kleurt. De symbolische kleur van Maria's mantel. En ook de helderheid neemt toe doordat er nog geen pollen dwarrelen. En juist die helderheid kunnen we in deze tijd goed gebruiken; we maken plannen voor het komende jaar en dan is een heldere geest wel zo makkelijk.

Helaas zijn we deze bijzondere boodschap een beetje vergeten. Maria, de moeder van Jezus, is de

draagster van dit goddelijke licht op aarde. Maria Lichtmis is daardoor ook een vrouwenfeest geworden. Waarbij we niet moeten vergeten dat in de Germaanse godsdienst (en Romeinse) meer plaats was voor het vrouwelijke dan in de vroege Christelijke kerk. Vrouwen wilden dat aspect niet loslaten en hebben het vertaald naar Maria.

Lichtmis in weerspreuken:

- Schijnt met Lichtmis de zon door de toren, komt er net zoveel kou als van tevoren.
- Als met Lichtmis de zon door de boomgaard schijnt, zal het een goed appeljaar zijn.
- Lichtmis helder en klaar, twee winters in een jaar.
- Lichtmis helder en rein, het zal een lange winter zijn.
- Zolang de leeuwerik voor Lichtmis zingt, zolang na Lichtmis zijn lied niet klinkt.
- Storm en sneeuw met Lichtmis, komt de lente vroeg gewis, blijft het echter heldere licht, dan is de lente weggevlucht.

Laatste lichtfeest
Op vrije scholen worden traditiegetrouw kleine kaarsbootjes gemaakt van stompjes kaarsen die de hele advent periode zijn opgespaard. De stompjes worden omgesmolten en het kaarsvet wordt in

halve walnootdoppen gegoten. De 'bootjes' worden drijvend in een waterbak aangestoken op 2 februari als viering van het laatste lichtfeest. Superleuk om zelf te knutselen! Je kunt de stompjes trouwens ook omsmelten en er zandkaarsjes van maken; giet voorzichtig wat van het vloeibare vet in een kuiltje zand. Houd de lont vast, anders gaat ie kopje onder. Als het vet gestold is haal je de kaars uit het zand.





En dan... Pannenkoeken!

Maria Lichtmis wordt gevierd op de 40^e dag na Kerstmis, de geboorte van Jezus. En in de tijd van de geboorte van Jezus werden jongetjes 40 dagen na de geboorte naar de tempel gebracht om aan het volk te worden getoond en te worden toegewijd aan God. Deze dag werd feestelijk afgesloten met pannenkoeken. (Bij meisjes was dat overigens na 80 dagen. Dus op 23 april mogen we weer pannenkoeken eten).

Overigens kunnen er nog meer verklaringen zijn voor het eten van pannenkoeken op deze dag.

2 februari en 11 november waren vroeger de enige dagen dat de plattelandsbevolking van werk of hoeve mocht veranderen. 's Avonds werd dat gevierd met het eten van zogenaamde haardkoeken, die later evolueerde tot koeken uit de pan. En ook geloven sommige mensen dat het eten van pannenkoeken tijdens Lichtmis je een voorspoedig jaar brengt. Redenen genoeg dus om pannenkoeken op tafel te zetten.

Joke Lentjes

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

Aangeleverd door Cor Vilé

Ik kies ervoor van je te houden, als dat gemakkelijker is

Liefde is samen de krant lezen.

Liefde is de hele avond samen blijven dansen.

Liefde is samen op vakantie gaan.

Liefde is samen de hond uitlaten, enz.

Maar lezend in dat grote boek, de bijbel, daar vindt je heel andere omschrijvingen van liefde.

Liefde is geduldig en vriendelijk zijn.

Liefde is niet jaloers.

Liefde rekent het kwaad niet aan.

De liefde verdraagt alles, gelooft alles, hoopt alles, enz.

Dat is het ideaal wat wij als mensen wellicht niet zullen halen.

Maar dat hoeft ook niet.

Als we ons hele leven maar blijven leren in de oefenschool van de liefde.

We kunnen telkens weer opnieuw beginnen.

We zijn tenslotte tot liefde en uit liefde geschapen.

Liefde heeft alle verschijningsvormen, je vindt ze overal.

Liefde kan heel moedig en kordaat zijn
als ze hand in hand gaan met gerechtigheid.

Laten we dit vooral in deze tijd met ons meedragen.

Want liefde is de energie die wij in en uitademen.

God houdt van ons, van u en mij.

God is liefde.

Gerrie van der Rijt-van Sinten

'Als er licht in je hart is,
Zul je altijd je weg vinden.'

Rumi, ingezonden door Dinie Cortenbach

Wat mijn ouders vertelden

Een artikel dat ik schreef en plaatste in de horizon van 2017. Vijf afleveringen had ik ingestuurd, en nu in december 2023 vond ik bij het uit sorteren van mijn documenten de complete tekst. Vanaf februari 2024 plaats ik de acht aansluitende delen in de horizon.

Wat mijn ouders vertelden – deel 6

Wanneer we visite hadden en er iemand bij was die de ongelooflijk kon kletsen, hoorde je vader zeggen, als lullen pudding is, dan is hij dokter Oetker. Mensen die niets te zeggen hebben, zitten nooit om een praatje verlegen, hoorde je oma weleens zeggen. Wanneer we thuis elkaar niet uit lieten praten zei moeder, je moet niet iemand in de kraam schijten voor hij uitgepakt heeft. Wie onzin zat uit te kramen kreeg van oma te horen, ja hoor, het is s'avonds kouder dan buiten, Een sprekende mens is te helpen zei vader altijd, wanneer we visite hadden en er viel een stilte zei vader, 1-0 voor de nonnen, de paters hebben de bal. Wanneer er met visite iemand was die overal een antwoord op had dan zag je dat aan moeder, ze zei dan, als ik een spijker heb, heeft hij een gat. Wanneer we thuis mispakten op boter, melk of suiker, liepen we even naar de burens, dat was toen nog heel gewoon.

Moeder had er een handje van om soms wat langer weg te blijven, vader vond dat maar niks, en moeder zei dan altijd, ja, ik had de broodtrommel niet mee. Was er onenigheid onder elkaar of was men het ergens niet mee eens, zei moeder, van horen zeggen lieg je veel, en als je liegt moet je veel onthouden. Wie er met een ongeloofwaardig verhaal kwam hoorde vader zeggen, ja, ja, ik heb het gezien van iemand die het gehoord heeft. Moeder zei altijd, je kunt het beter hier geloven, dan daar gaan kijken. Hadden wij als kind een verschil van mening met oma dan zei ze,

geef mij maar een kwartje, dan krijg je gelijk. Veel beloven en weinig geloven, doet een gek in vreugde leven, zei moeder wanneer ze een nare ervaring had met iemand die zijn belofte niet nakwam. Nog zo 'n typische uitspraak van vader, doe je varkens goed, dan krijg je spek, doe je mensen goed, dan krijg je stront.

Moeder zei, je moet mensen nemen zoals ze zijn, en niet zoals ze wezen moeten, en oma zei, je moet een mens bruto nemen, oma zei ook wel eens, wie iemand zoekt zonder gebreken heeft zichzelf nog niet goed bekeken. Van iemand die zich onbeschoft gedroeg, zei moeder, hij heeft meer van de voeding genoten dan van de op. Een uitspraak die ik leuk vond, wanneer je boter op je hoofd hebt, moet je niet in de zon gaan zitten. Je had van die mensen die altijd wel wat hadden, moeder zei dan, heb je het niet aan je viool, dan heb je het wel aan je strijkstok. Wanneer er iemand te laat kwam zei moeder, beter te laat in deze wereld dan te vroeg in de volgende en vader zei altijd, voor wie kan wachten komt alles op tijd.

Mijn oma hoorde je weleens zeggen, wie zich niet ergert maar verwondert, wordt geen tachtig maar honderd, mijn oma werd 104 jaar oud. K3 is nu een populaire meidengroep, toch lang voor hun tijd had oma al een K3. Oma die niet meer zo mobiel was vond dat niet zo erg omdat de drie k's nog prima functioneerde, kop, kont en de kwebbel. Ik weet nog dat wanneer ik oma meenam met de auto vader altijd zei, pas op jongen je hebt een wagen vol antiek, en dat antiek zei altijd, liever opgebrand dan uitgeblust. Wie moeder vroeg om een klus te doen kreeg steevast te horen, wat denk je, 't oude vlees moet eerst op, ze meende dat niet echt, ze was altijd bereid om iemand te helpen.

Tekst Cor Vilé

Bron: Mijn moeder zei altijd. Jaap Toorenaar

Oma weet raad

deel 1



Als je vroeger wat had, dan wist oma altijd raad. Grootmoeders wijsheid hielp je er zo weer bovenop. Op Opa 'n oma krijg je de handigste tips uit grootmoeders tijd. Vandaag: wat helpt tegen hoesten?

Wat is hoesten?

Hoesten is een natuurlijk reactie van het lichaam om de luchtwegen en longen schoon te houden. In de luchtwegen bevinden zich slijmvlies die erg gevoelig zijn. Wanneer de slijmvlies geprikkeld worden door een infectie, stof of rook, wordt er slijm geproduceerd. Dit slijm raak je kwijt door te hoesten. Hoesten komt vaak voor en is onschuldig, al kan het wel erg vervelend zijn.

Symptomen van hoest

Slijm in de keel, kriebel in de keel, pijn in de keel een droge keel.

Wat te doen?

Hoesten gaat meestal vanzelf weer over. Neem contact op met de huisarts wanneer je na 2 tot 3 weken nog steeds hoest of wanneer de hoest regelmatig terugkeert. Ook bij pijn op de borst, hoge koorts, benauwdheid, en het ophoesten van bloederig slijm is het verstandig om contact op te nemen met de huisarts.

Wanneer een baby jonger dan 6 maanden hoest, moet je altijd contact opnemen met de huisarts. Voor baby's ouder dan 6 maanden en mensen boven de 65 jaar geldt dat contact met de huisarts verstandig is na een aantal dagen hoesten.

Grootmoeders tips bij hoesten: Honing

Een theelepeltje honing doet altijd wonderen. Honing verzacht, omdat het een beschermlaagje vormt en is daarnaast antibacterieel (niet voor baby's jonger dan 1 jaar, omdat er in honing bacteriën zitten waar zij ziek van kunnen worden).

Zout

Gorgelen met zout water helpt om de zwelling van de slijmvlies te verminderen en om het slijm makkelijker op te hoesten. Los 1 theelepeltje

zout op in een glas warm water. Gorgel ongeveer 15 seconden en spuug het vervolgens uit. Dit herhaal je tot het glas leeg is.

Tijm

Maak thee van tijm om de spieren van de luchtwegen te ontspannen. De hoestprikkel zal hierdoor verminderen. Om een kopje tijmthee te maken heb je een handjevol verse tijmtakjes nodig of 2 eetlepels gedroogde tijm. Kneus de tijm en doe deze in een theekop. Giet hier kokend water op en laat afgedekt 15 minuten trekken. Je kunt eventueel wat honing en citroen toevoegen.

Gember helpt bij het losmaken van slijm. Snijd de gember in plakjes en laat het 20 minuten trekken in een theekop met heet water. Je kunt eventueel honing of citroen toevoegen.

Stomen

Neem een warme douche of stoombad. Houd alle deuren en ramen dicht, zodat het goed gaat stomen. De stoom werkt verzachtend en zorgt ervoor dat slijm makkelijker loskomt.

Aangeleverd door Joke Lentjes

De kleine waarheid

Hoop doet leven zegt een spreekwoord, hoop is een zuiver mentaal proces, hoe vreemd het ook klinkt heeft het een tweevoudige werking. Met hoop raak je in verval wanneer je die opgeeft, hoop is echter bestemd voor een positieve instelling en hoop heb je nodig om het leven inhoud te geven, om dingen te verbeteren of te veranderen. Hoop is het mentale gedeelte en vertrouwen is het gedragsgedeelte, onder elke omstandigheid kun je besluiten iets te veranderen door de verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen.

Tekst Cor Vilé

De leste twintig percent

Wie ik zij? De's nogal 'n vraag. We hit oe gevurmd en hoe bende gekoome tot wor ge nou bent? Ik heb wel ies geleeze de ge vur taggetig percent vurm kregt in de irste tien jaore van oew leeve. Duus de plek waar ge uitgepoept wor en degeene die oe vanaf de mement pempere, zen allesbepaolend. 'n Goei of slecht vurbild wor onherroepelijk opgevolgd, en 't schilt nogal we in welke sosjaole klasse de ge grootgebocht wor: of de ge alles aongedraoge kregt of vanaf dag een vur alles en nog we mot knokke.

Zelf ze'k nooit niks tekortgekonne: aalt freete op toffel gehad en meeje liefde omringd. [En e ge in Bork geboore wor, stodde gelijk al meeje een-nul veur. We han't goed, ginge meeje alle kijnder uit de buurt via de kleuterschool en laoter de baosischool 't vortgezet onderwijs in.

Al op de kleuterschool kreeg ik 't feeters strikke nie onder de knie. En op de baosischool konne reekene of welk aander exact fak dan o6k mijn onverdilte aondaacht nie lang vaasthaauwe. Neeje, aorderekskunde, geschiedenis en taol waare zwaor fav-voriet. Omde'k van natuure nie zo zeeker van m'n eege waar, vluchtten ik weg in de fantesie. Ik kreeg al gaauw in de gaote de ge in de fante-sieweereld kont zijn we ge in 'techt bij lange nao nie waart. 't Leeze van allerhaande boeke waar daor 'n groot hulpmiddel bij. Thuis zeeje ze: 'Dieje van oons zit aalt in de boeke.' Mer de breeje algeheele ontwikkeling die'k op school nie meejkreeg - meeje 't prebeere om aachter in de klas mer nie op te valleholden ik wel uit boeke oover van alles en nog we.

Tot op d'n dag van vandaag speel 't mijn parte de'k geere in m'n fantesie verdwijn, want ge wor-t'r nie echt sneller ope ge bij al we ge doet om de zovvul tijd wir ies in gedaachte verzonke bent of aon 't droome bent. Ik nim m'n eege elke keer veur om die afdwaolende

gedaachte onder contraole te haauwe en de fantesie nie de vrije loop te laote. De lukt me mistal nog gin tien menuute. Dur 'n opmerking, 'ne geur, of iets we'k zie, slon de gedaachte iedere keer mer wir op hol.

Neeje, concentreere ies nie m'ne sterkste kaant. Onder werktijd bedenke hoe de'k de strijd in Oekraïne van de Russe zou kanne winne daorenteege wel. Omde'k es kijnd alles oover de Twid-de Weereldoorlog geleeze heb, he'k in no time heel Ruslaand bezet! De-t'r ondertuuse 'n por klaante op d'ren hand el ston te wochte, de ies bijzaak.

Sins kort zet ik we van die gedaachtes op pepier. En net es meeje leeze kan'k 'r uure meeje ziit zijn. Ach, ik doeje 'r gin meens kwaod meeje. Ik wit ondertuuse al nie beeter mir. Mer in de cat-tegorie 'ik zal oew ies zegge wie ik ben' dekt 't wel aordig de laoding.

Ik durf hier te stelle de ge inderdaad vur 'n groot gedilte gevurmd wor in oew vroegste jeugd. Mere ge d'r vur oopestot, kande dur literatuur, 't aonheire van aander meense en nie te vergeete dur kunst en cultuur nog verrekkes veul veraandere. Uiteindelijk bende mer 'n verzaomeling van opgedaone kennis, ervaoringe en gemokte foute uit 't verleeje. Zolang de we leeve, zen we es't g6ed ies op weg nor un verbeeterde versie van oons eege, onderweeges oons eege opraopend—en hoopelijk avvetoe ook 'n aander—es 't nie g6ed gaot. Za'k oew ies wé zegge? De lestig twintig percent van hoe ge gevurmd wor, konne meschien wel ies de belangrekste zijn.

<In het dialect van Baardwijk> <Brabants Boekske>

Marcel Steenbergen



Over de schort van ons moeder

Over de schort van ons moeder.

Wil ik jullie iets vertellen. Hij is heel simpel, maar is meer dan heel veel dure bontvellen.

De schort van ons moeder

die was van katoen, die droeg ze alle dagen zo was ze in haar doen.

Ons moeder droeg een schort

een bonte door de week een witte voor de zondag die dan heel deftig leek.

Ik zie de schort van ons moeder

met brood er tegenaan daar tikte ze een kruisje tegen anders kon ze niet snijden gaan.

De schort van ons moeder

daar kroop ik heel graag onder als ik verlegen was of bang voor bliksem en donder.

Onder de schort van ons moeder

maar dat werd ons verzwegen zat ieder jaar een kindje die zorgen hebben wij niet meegekregen

Ons moeder heeft op haar schort

al heel wat luiers gespeld de ene kleine was nog niet droog of van de andere was ze alweer uitgeteld.

Met de schort van ons moeder

onderaan, de rechtse tip poetste ze onze oren of veegde de kruimels van onze lip.

De schort van ons moeder

was altijd bij de hand we veegden er zelfs de snotneus mee af we waren vaste klant.

In de schort van ons moeder

dat heb ik nog niet verteld werden de aardappels geschild en de doperwten gepeld.

Als de schort van ons moeder

versleten was tot op de draad was die als stof- of schoteldoek nog steeds heel wat waard.

Onder de schort van ons moeder

zaten niet de duurste kleren maar klopte er een heel groot hart waar wij nog veel van kunnen leren.

Onder de schort van ons moeder

daar kruip ik niet meer onder ik ben niet meer verlegen of bang voor bliksem en donder.

Onder de schort van ons moeder

daar zat een heel goed mens die ons heeft gevormd zoals we zijn

want dat was immers haar grootste wens.

Als ik denk aan de schort van ons moeder

en wat ze er allemaal mee deed dan kom ik tot de conclusie dat dat liefde heet!

Joke Lentjes





Activiteiten

Vrije Tijd & Vrijwilligerswerk

Kerstmarkt

Op donderdag 7 december vond onze jaarlijkse kerstmarkt plaats. De markt is weer zeer druk bezocht en iedereen

kon genieten van wat er buiten maar ook zeker binnen aan entertainment te doen was. Met een kleine

40 kramen en 3 koren en niet te vergeten Ronnie Ballonnie die voor vermaak voor de kinderen

zorgden was het wederom een succes. Buiten was naast de kramen een mooi eetplein samengesteld waar een ieder van warme soep, een pannenkoek of andere lekkernij kon genieten.

Kerstdiner voor vrijwilligers

Op dinsdag 12 en donderdag 14 december was er bij Koks in Gemert een heerlijke buffet voor de vrijwilligers in een sfeervolle ambiance samengesteld. Onder genot van lekker eten en een drankje erbij konden vrijwilligers elkaar ontmoeten en gezellig bijpraten. Tevens werden op deze avonden diverse jubilarissen in het zonnetje gezet van een mooi boeket voorzien en door de contactpersonen toegesproken.



Kerstpakket voor cliënten

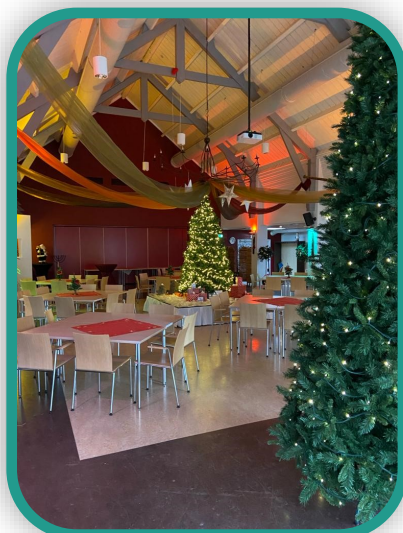
Donderdag 14 december mochten cliënten hun kerstpakket in het bruin café op Huize Padua ophalen.

Met warme chocomel en kerstmuziek op de achtergrond was het een gezellige bedoeling en een geslaagde dag voor cliënten. Vele positieve reacties hebben we mogen ontvangen over de inhoud van het pakket. Fijn dat we weer zoveel mensen blij hebben mogen maken.



Kerstdiner voor cliënten

In de week voor Kerst vonden onze jaarlijkse kerstdiners voor cliënten plaats. Een heerlijk diner voor cliënten met hun familie, vrijwilligers en medewerkers in een prachtig versierde en sfeervolle zaal maakten deze avonden onvergetelijk. Met muzikale ondersteuning van Hanneke en vele



medewerkers als kersthulp kijken we terug op twee geslaagde avonden. Een mooi moment om hiermee de kerst te gemoed te gaan.

Oudjaarsbingo

Tussen kerst en oudjaar sloten we het jaar af met een oudjaarsbingo. Op vrijdagmiddag 29 december was de zaal druk bezocht met bezoekers die nog graag een prijsje mee naar huis wilden nemen. Tijdens de pauze waren overheerlijke oliebollen die natuurlijk niet op de deze dag mochten ontbreken.

We hebben het jaar goed afgesloten en kijken terug op een mooie decembermaand met onvergetelijke momenten.

We kijken alweer uit naar carnaval met prins John Arts en prinses Greetje Adriaans.

Namen team Vrije tijd & Vrijwilligerswerk wensen wij een ieder alle goeds voor een nieuw jaar met een gevarieerd aanbod aan activiteiten.

De kleine waarheid

Liefde is de ander wapens geven om jou kapot te maken.

Een zin die ik onlangs las en terecht je wenkbrauwen doet fronsen, liefde en wapens in een zin dat vraagt om een verklaring. Liefde is een woord, voor het gevoel dat het met zich meebrengt bestaat er geen woord. Verliefd, ja dat is iets waardoor er dingen gebeuren die je in een andere context absoluut niet zult doen.

Nu stel je jezelf ineens open en kwetsbaar op, je bent bereid je schild te laten vallen om die ander te kunnen omarmen. Je vertrouwt de ander alles toe waar jezelf nog over twijfelt, waar je het moeilijk mee hebt en wat je raakt. Je laat je op de gevoeligste momenten zien. Dat zijn de wapens die in die zin bedoelt worden, die je zelf weggeeft met het risico dat de ander daar misbruik van maakt.

Tekst Cor Vilé



Puzzelpagina

DE CARNAVALS- (HERSEN)KRAKER

Adjutant
Alaaf
Ballonnen
Basisschool
Batavieren
Batavierendorp
Boerenbruiloft
Carnaval
Familie-uitje

Feesten
Foute Party
Fruitmand
Gezelligheid
Graaf
Hofdame

Jeugdraad
Jongeren
Kater
Klein dorp
Koud
Kroeg
Kroontjes
Miss

Optocht
Ouderen
Polonaise
Prins
Proosten
Raad van Elf
Sjerp
Steek
Torenerf
Vastentijd
Vereniging

Verkleed
Vrienden
Vrijmibo
Vijfig jarig bestaan
Vijftigplus middag
Ziekenbezoek
Zuidscherm

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

Het goede antwoord is:

.....
.....,



Mandala kleuren



Kreet van de maand

Sommige dingen duren zolang
omdat de tijd dat vraagt.

Tekst 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