# De Horizon

Juni 2024

*'in Mumbai—India'*
*gemaakt door*
*Lennart van den Elsen*

## Colofon

De Horizon wil cliënten aan het woord laten. De Horizon informeert elke 2 maanden over onderwerpen uit het dagelijks leven van cliënten, over ontwikkelingen binnen de Geestelijke gezondheidszorg en over de locaties van de GGZ Oost Brabant. Uw bijdrage is welkom.
De redactie bepaalt wat geplaatst wordt. De redactie houdt zich het recht voor om ingezonden stukken in te korten en in vorm aan te passen. De redactie kan ook met een goed argument een artikel weigeren. Onder pseudoniem schrijven mag, als de naam bekend is bij de redactie.

De Horizon is ook te vinden op internet onder het kopje cliënten www.ggzoostbrabant.nl
Lever uw kopij in voor 5 juli 2024
Redactie : Lennart van den Elsen, Ine van Wijk, Cor Vilé, Joke Lentjes, Dinie Cortenbach 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

**Twee minuten stilte alstublieft**

Oorlogen die niet voorbij gaan, zo begint Dirk Mulder zijn verhaal over zijn werkzame leven in Herinneringscentrum Kamp Westerbork. De tentoonstellingen in het museum vertellen het verhaal van kamp Westerbork; een doorvoerkamp in de Tweede Wereldoorlog. De commandant woning uit 1939, monumenten en reconstructies op de historische plek herinneren aan de meer dan 100.000 Joden, Sinti en Roma die weggevoerd werden naar de vernietigingskampen in het Oosten. Goed dat we het leed dat hier heeft plaatsgevonden nooit zullen vergeten. Je leest hierin dat Nederland het grootste percentage vermoorde Joden kent, niet iets om trots op te zijn. Jaren geleden heb ik zelf een bezoek gebracht aan Kamp Westerbork en ik kan me herinneren dat ik er stil van werd. Net of je nog steeds kunt voelen wat hier heeft plaatsgevonden.

Na de Tweede Wereldoorlog ontstond er door een particulier initiatief de nationale dodenherdenking op 4 mei. Op deze dag worden zoals elk jaar de Nederlandse oorlogsslachtoffers herdacht. We zijn dan twee minuten stil. De eerste minuut is voor diegene die zijn overleden en de tweede minuut om de mensen te eren die levend zijn teruggekeerd uit de strijd.
In 1946 bedacht de overheid dat we voortaan op 5 mei vieren dat we in Nederland in vrijheid leven. Ook is dit een dag waarop we ons bezinnen over onvrijheid op andere plekken in de wereld. Volgens het nationaal 4 en 5 mei comité is er sinds 1946 wereldwijd nog geen dag zonder oorlog geweest. Ik moet eerlijk zeggen dat ik hier wel van schrok. Natuurlijk hoor je regelmatig over oorlogen in verschillende landen maar dat er al zolang altijd wel ergens oorlog is had ik me niet kunnen bedenken.

Onlangs was ik op vakantie in Sicilië, het eiland in Italië wat altijd wordt gelinkt aan de maffia. Maffia houdt in dat er geheime criminele organisaties actief zijn. Vaak heeft de onderwereld een link met de legale wereld. Ook vandaag de dag is de maffia nog diep verankerd in de Zuid-Italiaanse politiek en economie. Zo heb je onder in Italië in Sicilië de Cosa Nostra, de ndrangheta in Calabrië (dit is momenteel de machtigste), de Camorra in Napels en de Sacra Corona Unita in Apulië. Gelukkig heb ik hier niets van meegekregen tijdens ons verblijf.
Maar ook Nederland is niet gevrijwaard van maffiapraktijken, we hebben niet voor niets de extra beveiligde inrichting en terroristenafdeling in de Penitentiare inrichting in Vught. Gelukkig is daar nog nooit iemand ontsnapt want dan is Vught in één keer wel heel dichtbij.

In deze Horizon een meeslepend en prachtig geschreven verhaal van Lenneke.
De ontmoetingen die gelinkt zijn aan de tweede wereldoorlog, het verhaal over levend verlies. De logica achter ons uitstelgedrag en een gesprek met onze huisdichter Johan Hijzelaar. En verder nog veel meer om te lezen.
De grappige uitspraken van de ouders van vroeger en ook het feest van herkenning in ze noemen ons de ouderen. Dus zowel serieuze artikelen als humor en ook geest verrijkende lectuur. Ik ben in elk geval tevreden met de variatie in dit nummer.
Heb jij ook iets wat je wilt delen? Schroom niet en stuur het naar horizon@ggzoostbrabant.nl
Wij bieden jou graag een podium.

Op naar een mooie zomer.
*Bea van Leuken, eindredacteur*

# Inhoud


| | |
|---|---|
| Foto met tekst | 2 |
| Voorwoord | 3 |
| Inhoud | 4 |
| Onderweg | 4 |
| Activiteitenkalender | 4 |
| De troubadours | 5 |
| Hoe ik het graag zou willen zien | 6 |
| Menselijkheid | 7 |
| Ik ga mijn eigen weg | 7 |
| Dichter des GGZ's | 7 |
| Herinnering | 8 |
| Koken met Ine | 10 |
| Haas | 11 |
| Ontmoetingen 39 | 12 |
| Voor positiviteit | 13 |
| Boekbespreking | 14 |
| Creatief | 15 |
| Een blog schrijven deel 3 | 16 |
| In gesprek met Johan Hijzelaar | 18 |
| Wanneer ik schrijf | 19 |
| Beelden | 19 |
| Mol | 19 |
| Leven met levend verlies | 20 |
| Lente | 21 |
| Hoe klein besta ik | 21 |
| Oorlogen die niet voorbij gaan | 22 |
| Moment | 24 |
| Uitzwaaien | 24 |
| Mijn engelbewaarder | 24 |
| De regenboog | 25 |
| Als het regent | 25 |
| Hangbuikzwijn | 25 |
| Ik hou van Brabant | 25 |
| Tradities en symbolen deel 20 | 26 |
| Wat mijn ouders vertelden—3 | 28 |
| Oma weet raad—deel 3 | 29 |
| Dienst levensoriëntatie | 30 |
| Muzikaal concert in Brouwershof | 30 |
| Ze noemen ons de ouderen | 31 |
| Intuïtie | 31 |
| Kunst ODAC Clarakloster | 32 |
| The Masked Singer | 34 |
| Bedenk altijd | 35 |
| Eenzaam | 35 |
| Centrum voor Leren, Werken en Vrije tijd | 36 |
| Woordzoeker | 38 |
| Mandala | 39 |
| Kreet van de maand | 40 |


## Activiteitenkalender

## Huize Padua

| | |
|---|---|
| *Donderdag 13 juni* | *Onthulling document* |
| *Donderdag 20 juni* | *Uitstapje paleis 't Loo* |
| *Donderdag 27 juni* | *Bingo* |
| *Woensdag 10 juli* | *Jeu de boules* |
| *Donderdag 11 juli* | *Wereldreis proeverij* |
| *Vrijdag 19 juli* | *Inhaaldag Vierdaagse* |
| *Donderdag 25 juli* | *Bingo* |
| *Donderdag 1 aug* | *Silent Disco* |
| *Dinsdag 6 aug* | *Kermis Boekel* |
| *Donderdag 15 aug* | *Speurtocht* |
| *Dinsdag 20 aug* | *Klein uitstapje* |
| *Donderdag 29 aug* | *Bingo* |

## 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 slikken 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 hard-heid van het leven. Onderweg zijn we allemaal, we blikken vooruit in het verlangend besef onderweg te zijn naar een hoopvolle toekomst.

*Auteur onbekend. Ingestuurd door Cor Vilé*

# De troubadours

Het zijn de troubadours met hun prachtigste verhalen, zij zingen een glimlach in je dagen.

In de troubadours van het regionale tv programma Noord-Zuid-Oost-West gaat songwriter en presentator Christon met een bekende zanger of zangeres een dag terug naar hun roots. Terug naar de plekken uit hun jeugd worden die herinneringen op papier gezet en aan het eind van de dag als er weer een nieuw lied geboren is wordt dat ten uitvoer gebracht, begeleid en opgenomen door de vaste band van het programma.
Een van mijn favoriete wandelingen was altijd de Strabrechtse heide,  mijn favoriete plekje het bankje bij het Kanunnikensven.
Lenny Kuhr nam Christon mee naar haar favoriete plek het Kanunnikensven aan de rand van Eindhoven. Het lied dat ze schreef raakte mij en daarom wil ik het graag delen voor iedereen met een poëtisch hart.

Was het de geur van de vennen,
de drassige aarde
of de groene oneindigheid
waar ik in staarde
of rook ik het bronstige
vlak voor het paren
hier lag het hart
van mijn kinderjaren

volkomen verloren,
volkomen bevangen
gedrenkt in vergankelijkheid
en verlangen
bos van mijn jeugd
hier dacht ik te weten
dat jij alles droeg
wat ik was vergeten.

en de zon glinsterde
door de bomen
het raakte m'n wimpers,
m'n haren, m'n dromen
het raakte m'n lippen
ze werden gelezen

bos van mijn jeugd,
jij bewaakte mijn hart
en het diepst van mijn wezen.

bos van december,
riet dat ging rotten
zilveren ven
en kou door je botten
schaatsen die
onder je voeten uit gleden
we liepen naar huis
moe en tevreden

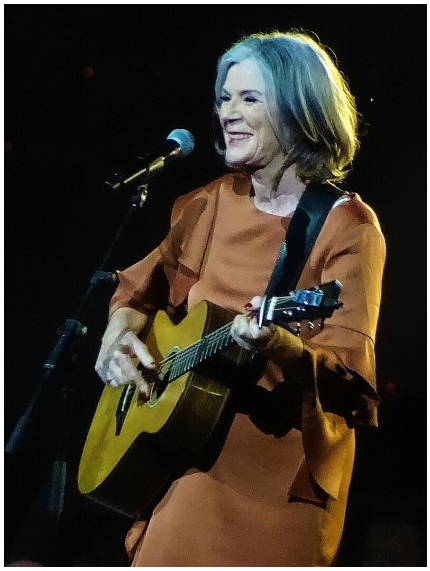
was het de kleur van augustus
de zwoegende weiden
de gloeiende zon
of de bloeiende heide
het gevaar dat ik vreesde
achter mijn schouders
of m'n pas die versnelde
terug naar mijn ouders

en de zon glinsterde
door de bomen
het raakte m'n wimpers,
m'n haren, m'n dromen
het raakte m'n lippen
ze werden gelezen
bos van mijn jeugd,
jij bewaakte mijn hart
en het diepst van mijn wezen.

was het de geur van de vennen,
de drassige aarde
of de groene oneindigheid
waar ik in staarde
of rook ik het bronstige
vlak voor het paren
hier lag het hart
van mijn kinderjaren
volkomen verloren,
volkomen bevangen

bos van mijn jeugd,
jij bewaakte mijn hart
en het diepst van mijn wezen.

*Ingestuurd door Cor Vilé*



# Hoe ik het graag zou willen zien in de zorg

Wat bevordert gastvrijheid volgens jou binnen een GGZ Zorginstelling? Als je belt met de instelling dat je iemand aan de lijn krijgt die je je begrijpt en kan inschatten hoe hoog de nood is. Dat je als GGZ Zorginstelling 7 dagen 24 uur indirect bereikbaar/beschikbaar bent voor je cliënten in behandeling en ze kan doorverbinden met een voor hun vertrouwde hulpverlener. Daar kan zoveel crisis voor Cliënten mee voorkomen worden. En natuurlijk een verzekeraar die dat wil betalen. Dat zowel cliënten, familie en naastbetrokkenen en ook behandelaren zich veilig en op hun gemak voelen.

Dat je begroet wordt als je binnenkomt en welkom wordt geheten en alle medewerkers binnen GGZ Oost Brabant oog voor je hebben als cliënt. Zeker bij kwetsbare mensen is het van belang dat je ze een "thuisgevoel" kan geven. Inrichting is hierbij heel belangrijk. Geen grote ruimten, waar iedereen je kan zien. Maar kleine ruimten binnen je restaurant waar je als je er behoefte aan hebt privacy kan vinden met bijvoorbeeld je familie of mede cliënten. Dat een behandelaar naast de standaarduitrusting van koffie, thee, water en tissues ook de mogelijkheid heeft andere smaken koffie/thee aan te bieden en of bijvoorbeeld warme chocolademelk. Ook zou het goed zijn dat er bijvoorbeeld verse jus d'orange aanwezig is en je als behandelaar je cliënt en ook jezelf iets te eten kan aanbieden. Een soortement roomservice. Zou zeker ook geschikt kunnen zijn voor wachtruimten.

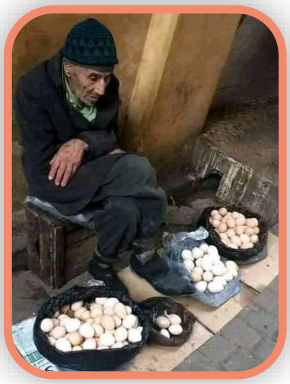
Bied cliënten iets aan en behandel zoals je dat je eigen familie gunt. Zorg voor roomservice bij alle behandelaren en cliënten. Nu zie je vaak dat er veel tijd verloren gaat omdat behandelaren en/of cliënten zelf moeten pakken. Het biedt ook weer werk en staat niet in verhouding tot alle behandelkosten die we maken. We kunnen zoveel leren van goed ingerichte hotels, je komt binnen en loopt tegen de receptie aan en de koffiecorner met lunchservice voor zowel behandelaren als cliënten familie als naastbetrokkenen. En in iedere "hotelkamer" behandelruimte zit een behandelaar en cliënt en het eerste wat je vraagt is wat wil u drinken? En heeft u al gegeten? En zet vervolgens roomservice in desnoods gedeeltelijk met vrijwilligers.

Wat belemmerd gastvrijheid volgens jou? Oude patronen, slechte inrichting, niet luisteren of voelen wat de behoefte kan zijn van cliënten zijn familie en/of naastbetrokkenen. Cliënten zijn ook erg gevoelig voor non-verbaal gedrag zoals negeren, niet groeten. Laat ook iets van jezelf zien. Vaak vragen cliënten zich af of de behandelaar het zelf ook weleens meegemaakt heeft en hoe hij/zij dat heeft ervaren. Hoe ga je met elkaar zitten in een behandelruimte. Wie zijn erbij. In een crisis geen gezagdragers aanwezig als het kan. Het niet creëren van een veilige ruimte.

De cliënt niet op z'n gemak stellen en gelijk met behandelen beginnen. En de cliënt geen gastvrijheid bieden. Bied iets aan er is zoveel gezonds mogelijk. Lange gangen met weinig kleur en licht. Helmond is een voorbeeld hoe het ook kan. Daar veel licht, kunst aan de muur, rust, ruimte. Je voelt je er veilig. Wat betekent gastvrijheidsbeleving voor jou. Genieten van een goed gesprek of discussie met een hapje en een drankje in een ruimte waar we ons samen op ons gemak voelen. Net als thuis. Steek eens een kaarsje aan voor elkaar. Er is altijd wel iets wat we alleen nog maar met een kaarsje kunnen verlichten.
Maar ook samen met elkaar een wandeling maken of gaan sporten. Stel je eens voor dat je een gesprek met je behandelaar voert in een park. Echt er komt zoveel meer positiefs uit. Gewoon net als bij jullie thuis? Attent zijn als iemand jarig is en zorgen voor een bloemetje. Kortom het is niet zo moeilijk. Maar ik wou vroeger butler worden op een groot landgoed voor een adellijke familie, dat leek me echt het toppunt van gastvrijheid bieden.

*Herman Mulder*

# Menselijkheid



Een dame vroeg aan een oude straatverkoper: Hoeveel vraagt u voor uw eieren? De oude man antwoordde 0,50 euro cent per ei, mevrouw. De dame antwoordde, Ik neem 6 eieren voor 2 euro of ik vertrek. De oude verkoper antwoordde, Koop ze voor de prijs die u wilt, mevrouw.
Dit is een goed begin voor mij omdat ik vandaag nog geen enkel ei heb verkocht en ik dit nodig heb om te leven. Ze kocht haar eieren voor een koopje en vertrok met het gevoel dat ze had gewonnen. Ze stapte in haar chique auto en ging naar een chique restaurant met haar vriendin. Zij en haar vriendin bestelden wat ze wilden. Ze aten een beetje en lieten veel van wat ze hadden besteld liggen. Dus ze betaalden de rekening, die 150 Euro was. De dames gaven 200 Euro en zeiden tegen de eigenaar van het chique restaurant om het wisselgeld als fooi te houden. Dit verhaal lijkt misschien heel normaal voor de eigenaar van het chique restaurant, maar heel oneerlijk voor de eierverkoper. De vraag die het oproept is; Waarom moeten we altijd laten zien dat we macht hebben als we kopen van behoeftigen? En waarom zijn we genereus voor degenen die onze vrijgevigheid niet eens nodig hebben?
Zo was er een vader die goederen van arme mensen kocht voor een hoge prijs, ook al had hij die dingen niet nodig. Soms betaalde hij er meer voor. Zijn kinderen waren verbaasd. Op een dag vroegen ze hem "Waarom doe je dit, papa? De vader antwoordde: "Het is liefdadigheid verpakt in waardigheid." Ik weet dat de meesten van jullie dit bericht niet zullen delen, maar als je een van de mensen bent die de tijd heeft genomen om dit te lezen tot hier... Dan zal deze boodschap van poging tot "humanisering" een stap verder zijn gegaan in de juiste richting. Bedankt voor het lezen.

*Aangeleverd door Joke Lentjes*

# Gedicht

*door Johan Hijzelaar*
*Dichter des GGZ's*

Ik slenter al
uren rond
zonder echt een doel te hebben
totdat ik jou tegen kom
krijgt de wandeling
toch nog inhoud

# Herinnering

Hoi, ik ben Tim, krabbelde de pen op het papier. Achter het boek zat een jonge jongen met zijn hoofd gebogen, starend naar de zin te kijken die hij zojuist had neergezet. De jongen had warrig blond haar, alsof er al jaren geen kam meer doorheen was geweest. Verder had hij fel blauwe ogen en droeg hij slobberige kleren die vol met gaten zaten. De jongen zat achter een oud, donker bruin bureau op een stoel die nog maar op 3 poten stond en die het ieder moment kon begeven. Hij zuchtte diep. Zo gaat het nu al jaren, op het moment dat hij wilde gaan schrijven kwam hij niet verder dan die ene zin. “Ik ben een schrijver” zei hij tegen zichzelf, “Ik kan dit”. In feite probeerde hij al jaren om schrijver te worden, maar veel was er nog niet van terecht gekomen. “Wat wil je?” zei hij hardop. “Het lukt me gewoon niet”. Hij keek om zich heen en observeerde de kamer waarin hij zich bevond. De kamer bestond uit oude, houten en gespleten wanden. In de hoek lag enkel een matras met daarop een dun grijs deken dat haast uit elkaar viel. In de winter was het wel een beetje koud, maar dat dekentje was het beste wat hij had. De deur in het midden van de houten wand die aan het voeteneinde van zijn bed grensde had onderaan een groot gat, aangevreten door muizen. De deur piepte als je hem open of dicht deed. Hij schoof weer terug aan het bureau en legde de pen neer. Hij wilde opstaan, maar besloot toen toch te blijven zitten. Zijn aandacht werd getrokken door een foto die op het hoekje van zijn bureau stond. Hij zuchtte diep wanneer hij naar de foto keek. Dat is nu zeker 7 jaar geleden dacht hij. Langzaam stak hij zijn arm uit en haalde de foto naar zich toe. Op zijn gezicht verscheen een kleine glimlach. Ik weet het nog als de dag van gisteren dacht hij bij zichzelf.
Op de foto staat hij met zijn beste vriend Tom Paashaas. Onderaan in de hoek staat met kleine letters geschreven *‘Tom en Tim, friends for life’*. Ze staan beide in hun ondergoed op de foto. Tom in een rode boxer van Dolce met bijpassende rode sokken, en Tim in zijn meest charmante roze boxer en twee verschillende sokken omdat hij zich verslapen had. Door de haast had hij ze uit de kast gepakt zonder er verder bij na te denken. Ze hadden een weddenschap gemaakt dat wanneer ze beide zouden slagen aan de universiteit, ze in hun ondergoed en op sokken naar school zouden komen voor de diploma uitreiking. Dat was een memorabel moment. Gelukkig was het een warme zomerse dag en was er geen wolkje in de lucht te bekennen.

Tim slikte een keer. Hij kreeg ineens een brok in zijn keel en voelde een traan over zijn wang rollen. Zijn ogen prikten en het voelde alsof er iemand in zijn buik stompte. Snakkend naar adem haalde hij uit zijn broekzak een blauwe verkreukelde zakdoek. Tim kneep boos in de zakdoek en snikte: “Waarom?” Hij sloeg vol agressie met zijn vuist op het bureau, dat begon te waggelen. Hij keek nog een keer naar de foto en zette hem toen neer. Tim veegde vervolgens met de zakdoek de tranen over zijn wang weg.
Het was diezelfde dag. De dag van de diploma uitreiking zou de dag worden dat hij Tom voor het laatst zag. Tom zou s’ avonds bij Tim pizza komen eten. Tim zijn ouders waren tenslotte weg dus hadden ze het rijk voor hen alleen en konden ze doen wat ze wilden. Tim zorgde ervoor dat alles bij hem thuis er perfect uitzag en dat de avond vlekkeloos zou verlopen. Hij had zelfs gestoft, gestofzuigd en de tafel mooi gedekt met kaarsjes en een heerlijke fles wijn. Hij twijfelde nog of hij het iets te romantisch had gemaakt, aangezien ze pizza aten. Tim kon nu niets anders meer doen dan wachten totdat Tom zou arriveren. Hij bleef de klok maar in de gaten houden. Vlak voor de afgesproken tijd ging de telefoon. Hij snelde ernaar toe. Aan de telefoon kreeg hij de moeder van Tom. Zij was helemaal overstuur en huilde. Tim moest moeite doen om haar te verstaan. Toen hij erachter was wat de moeder hem

probeerde te vertellen liet hij van schrik de telefoon uit zijn handen vallen en knielde neer naast de bank. Voor Tom zijn huis was een aanrijding gebeurt, en Tom en zijn vijfjarige zusje Daniella waren beide slachtoffer geworden. Tim schreeuwde dat het nietwaar kon zijn, en hij voelde de tranen over zijn wangen stromen. Hij bleef zo 5 minuten lang zitten en viel toen stil. Hij keek naar de telefoon en sprong op. Hij realiseerde zich dat hij helemaal geen idee had wat de toestand van Tom was. Zonder na te denken begon hij te rennen. Nog steeds in zijn ondergoed gooide hij de deur achter zich dicht. Toen Tim bij het huis van Tom aankwam stuitte hij op een afgesloten weg. Hij keek om zich heen, maar Tom of zijn ouders waren nergens te bekennen. Op hun oprit zag hij de jetski staan die Tim en Tom met z'n tweeën mee op vakantie zouden nemen. Ze zouden over 2 weken naar Kroatië gaan. Ze hadden zich er allebei enorm op verheugd.
Hij keek nog verder rond en tussen twee politieagenten door zag hij een grote plas bloed liggen met daarin de driewieler van Daniella. Het fietsje lag in het midden van de weg. Een agent kwam op Tim afgelopen. Tim keek hem ernstig aan met een smekende blik, alsof hij hoopte dat de agent hem kwam vertellen dat alles goed zou komen. Toen de agent tegen hem begon te praten werd het voor zijn gevoel plotseling stil om hem heen. Hij geloofde niet wat de agent hem allemaal zei. Hij sloeg zijn handen voor zijn gezicht en wist niet meer wat hij moest doen. Moest hij huilen of juist hard gaan schreeuwen, zou hij de agent vertellen dat hij loog. Toen Tim door een spleetje tussen zijn vingers weer naar de plas bloed keek besefte hij dat wat de agent hem vertelde, niets anders dan de waarheid kon zijn.
Een knal maakte Tim wakker uit zijn dagdroom. Hij keek weer om zich heen, maar het was donker. Het lampje dat boven zijn hoofd bungelde had het dan eindelijk toch begeven. Het was een hele oude lamp met aan drie kanten barsten. Tim graaide naar zijn bureau en haalde een zaklamp uit de onderste la. De la hing al half uit het bureau. Hij klikte de zaklamp aan en scheen op de la. In de la stond nog een oud kistje dat roestig was en onder het stof zat. Tim zette het kistje op het bureau, en eventjes keek hij ernaar. Het kistje was oud, gemaakt van hout, en het laatste bezit van Tom dat hij nog had. Nadat Tom was overleden ging het heel snel bergafwaarts met Tim. Hij werd depressief, opstandig en volledig onhandelbaar. Tim werd uit huis gezet en kwam op straat terecht. Ondanks dat hij niks had, heeft hij dit kistje altijd met zijn leven bewaakt, maar hij heeft er eigenlijk nog nooit ingekeken. Uiteindelijk ging Tim werken als dek schrobber op zee op het schip de Zwarte zwaan. Hij borg het kistje op en heeft er al drie jaar lang niet meer naar gekeken. Tim zuchtte en haalde een traan weg onder zijn oog. Hij vond dat het tijd werd om het kistje te openen. Voorzichtig tilde hij de deksel eraf, en het stof dwarrelde langzaam omlaag. In het kistje lag een foto van Tim en Tom samen. Op de foto lag een klein dubbelgevouwen briefje. Tim pakte het briefje op en keek er even verontwaardigd naar. Hij opende het briefje voorzichtig en begon te lezen: *'Onze vriendschap zal voor eeuwig voortduren. Tim, jij bent goud waard. Ik hou van je. Maak je dromen waar.'* Tim begon opnieuw te huilen en pakte de foto uit het kistje. Hij hield hem stevig vast, alsof hij bang was hem te verliezen. De tranen dropen langzaam neer op de foto. Op de foto zitten ze samen op de bank. Het was de dag dat Tom hem zijn eerste kus gaf en meer wilde zijn dan vrienden. Tim besefte een week eerder al dat hij meer gevoelens had voor zijn beste vriend. Toen Tom hem kuste was hij opgewonden om het feit dat de gevoelens wederzijds waren.
Tim veegde zijn tranen weg en stopte de spullen terug in het kistje. Hij dacht even diep na en kreeg toen een glimlach op zijn gezicht. Voorzichtig borg hij de spullen weer op, waar hij ze vandaan had gepakt. Tim stond op, observeerde de kamer nog een laatste keer, en liep richting de deur. Op het moment dat hij de deur naar het dek opende verdween hij, gevolgd door het geluid van een piepende deur, en een krakende vloer waarop de voetstappen van Tim hoorbaar waren, in het donker van het schip.

*(Vervolg op pagina 11)*

# Koken met Ine

*door Ine van Wijk*

**Gegrilde watermeloen en asperges met mozzarella**

Voorgerecht, 4 pers.
Bereiding: 20 min.

*Ingrediënten:*
*1 kleine watermeloen - 6 el olijfolie - 2 el citroensap - 8 witte asperges, geschild - 2 el balsamicoazijn - 1 el honing - 1 tl rozemarijn - 50 gram veldsla - 1 bol mozzarella, in plakjes*

Bereiden: Snijd een kapje van de watermeloen zodat deze stevig staat tijdens het snijden. Snijd 4 plakken meloen van ongeveer 3 cm dik en verwijder de grote pitten en eventueel de schil. Meng 3 eetlepels olijfolie met het citroensap en een snufje peper. Bestrijk de plakken watermeloen en de asperges ermee. Meng de rest van de olijfolie met de balsamico, honing en rozemarijn en houd deze dressing apart. Verhit een grillpan, ovengrill of gebruik de barbecue. Rooster de watermeloen en asperges 2-3 minuten per kant. Leg de meloen en veldsla op borden. Verdeel de asperges en mozzarella erover en besprenkel met de dressing.

Tips: - Vervang de mozzarella door burrata, brie of gorgonzola. - Neem groene in plaats van witte asperges

**Tortilla met garnalen-ananas saté**

Tussengerecht, 4 personen
Bereiding: 25 min.

*Ingrediënten: 300 gram wokgarnalen naturel (ontdooid) of 300 gram cocktailgarnalen (ontdooid) - 250 gram ananasblokjes (vers) - 2 limoenen - 6 eetlepels arachideolie of 6 eetlepels olijfolie - 1 theelepel verse gember (geraspt) - 2 avocado's - 1 tomaat (in kleine blokjes, zonder zaadjes) – 0,5 rode ui (fijngesnipperd) - chilipoeder - 4 kleine tortillawraps - 1 eetlepel koriander (gehakt)*
*Benodigdheden: keukenpapier - 4 spiesen*

Bereiden: Dep de garnalen droog met keukenpapier en steek ze om en om met de ananasblokjes aan de spiesen. Rasp de schil van 1 limoen en pers beide limoenen uit. Meng 2 eetlepels olie met
1 eetlepel limoensap en bestrijk de spiesen ermee. Meng de rest van de olie met de gember, limoenrasp en de helft van het overgebleven limoensap en houd deze dressing apart. Schil de avocado's, verwijder de pitten en prak het vruchtvlees fijn. Meng met de tomaat, ui, een snuf chilipoeder en de rest van het limoensap tot een guacamole.
Verhit een grillpan, ovengrill of gebruik de barbecue. Verwarm de wraps kort. Gril de spiesjes in 3-4 minuten lichtbruin en keer regelmatig. Bestrijk de wraps met de guacamole. Leg de saté erop, besprenkel met de limoendressing en bestrooi met de koriander.

**Biefstuk met balsamicojus, gegrilde nectarine en geitenkaas**

Hoofdgerecht, 4 pers.
Bereiding: 25 minuten

*Ingrediënten:*
*4 biefstukken -*
*3 nectarines -*
*2 eetlepels olijfolie - 3 sjalotjes (gesnipperd) - 3 eetlepels balsamicoazijn - 150 milliliter vleesbouillon - 50 gram boter - 1 eetlepel honing - 100 gram zachte geitenkaas (verkruimeld) - 1 eetlepel basilicumblaadje*

Bereiden: Laat de biefstukken op kamertemperatuur komen. Snijd de nectarines doormidden tot op de pit. Draai de helften los van elkaar en verwijder de pitten.

Schil ze en snijd het vruchtvlees in partjes. Verhit voor de jus 1 eetlepel olijfolie en fruit hierin de sjalotjes 2--3 minuten. Voeg de balsamico en bouillon toe en breng aan de kook. Verhit een grillpan en rooster hierin de nectarine tot er mooie grillstrepen ontstaan. Keer af en toe om.
Verhit de overige olijfolie met de boter. Bestrooi de biefstukken met zout en peper en bak in circa 2 minuten per kant bruin en rosé. Laat het vlees onder aluminiumfolie 5 minuten rusten.
Giet de balsamico- sjalottensaus bij het bakvet en roer de honing erdoor. Breng tegen de kook aan. Breng de saus op smaak met peper. Serveer de biefstukken met de balsamicojus. Leg de nectarines op het vlees. Verdeel de geitenkaas erover en garneer met basilicum. Lekker met krieltjes, peultjes en broccoli.

Bereidingstip: Vervang nectarines in dit recept door perzik of mango.

**Gegrilde bananenbootjes**

Nagerecht, 4 pers.
Bereiding: 25 min.

*Ingrediënten: 4 bananen - 100 gram chocolade mokkaboontjes - 100 gram minimarshmallows -*
*100 gram blauwe bessen - 4 bollen roomijs (naar keuze)*

Bereiden: Verwarm de ovengrill of gebruik de barbecue. Snijd de bananen met schil in de lengte aan de kromme binnenzijde open, zodat je een soort bootjes krijgt. Druk het vruchtvlees eventueel iets platter met een vork. Verdeel de mokkaboontjes en marshmallows erover. Zet de bananen op aluminiumfolie op het rooster niet te dicht onder de ovengrill (of leg ze op folie op het rooster van een afgedekte barbecue). Gril tot de choco- lade en marshmallows licht gesmolten zijn. Verdeel de bessen erover en serveer met een bol roomijs.

*(Vervolg van pagina 9 - Herinnering)*

Max sloeg het boek dicht en zuchtte. In dit verhaal had hij zijn hart en ziel gelegd, en openlijk over zijn verleden geschreven. Het had twee jaar geduurd voordat het boek helemaal af was. Hij streek met zijn rechterhand het blonde haar uit zijn gezicht. Het werd tijd om maar weer eens naar de kapper te gaan, dacht hij. Hij keek nog eens naar de cover van het boek. Helemaal onderaan stond *'ter nagedachtenis aan Timo de Wit'*. Hij knikte tevreden en legde het boek opzij.
Hij schoof zijn stoel naar achteren en stond op. Hij bekeek zijn nieuwe kamer goed en dacht 'hier kan ik wel aan gewend raken'. De muren waren helder wit en zonder scheuren. De deur had een gouden rand en een gouden deurknop, en maakte geen enkel geluid. In de hoek stond een groot tweepersoons bed met een elektrisch deken. Max grijnsde en liep naar het raam. Hij duwde het raam helemaal open, en werd begroet door een heerlijke lente lucht die naar binnen kwam gewaaid. De bloemen waren in volle bloei, en vanuit het raam gaf het een prachtig gezicht. Max keek omlaag naar het zwembad. Het helderblauwe water golfde zacht. Hij draaide zich om en zette zichzelf neer op de vensterbank. "Precies zoals we ons hadden voorgesteld", zei hij kijkend naar de foto van hem met zijn beste vriend, die hij op het hoekje van zijn bureau had gezet.

*Lenneke Nonkes*

## Haas

Een grote haas rijdt in Roermond
altijd in dure auto's rond
Waar haal jij al dat geld vandaan?
sprak zijn jaloerse buur hem aan
ik kan niet achteroverleunen
Zo, zei de haas, ik ga vaak beunen.

*Aangeleverd door Willemien van Rixtel*

# Ontmoetingen 39

De Nationale Dodenherdenking op 4 mei.
Tijdens de tweede wereldoorlog kwamen grote aantallen mensen om. Vele stierven door oorlogsgeweld of uitputting. Ook zijn veel mensen vermoord omdat zij in verzet kwamen. Zes miljoen Joden, waarvan 104.000 uit Nederland, werden vermoord of kwamen om tijdens de Holocaust. De Holocaust was de opzettelijke en georganiseerde vervolging van moord op Joden. Ook Roma en Sinti werden slachtoffer van de genocide van de nazi's.

Ieder jaar denk ik in de maand mei terug aan de ontmoeting die ik jaren geleden had met Miriam. We kwamen elkaar toevallig tegen bij de koffieautomaat tijdens een trainersdag. We volgden dezelfde opleiding en hadden eens in de maand een training dag ergens op de Veluwe. Het verhaal wat zij me vertelde heeft me nooit losgelaten en past goed in de sfeer van herdenken en gedenken.

Miriam verkeerde nog in een stadium van rouw want drie maanden eerder was haar vader overleden en ze miste hem heel erg. Ze was enig kind en haar moeder was overleden aan kanker toen ze 17 jaar oud was. Ze hield enorm veel van haar vader die ze altijd bewonderede om zijn positieve inslag in het leven. Zijn moeder, dus eigenlijk haar oma, was Joods en zat op een onderduikadres ergens in Brabant. Ze was al vaak verplaatst van het ene onderduikadres naar het andere en had haar man al 3 maanden niet meer gezien. Hij zat ergens anders en ze vreesde voor zijn leven. Ze was zwanger en maakte zich grote zorgen over hoe ze straks zorg moest gaan dragen voor haar kind. Ze zaten met 18 mensen in een schuur onder de grond en waren afhankelijk van de mensen in het verzet die zorgden voor eten en drinken. De vroedvrouw Truus, ook in het verzet, hielp haar waar mogelijk maar de toestand leek uitzichtloos. Zeker toen Truus haar moest meedelen dat haar man was vermoord. Met de naderende geboorte van het kind en de steeds achteruitgaande gezondheid van de vrouw kwam ze met een voorstel. Ze kende een vrouw in het dorp die ook zwanger was en ongeveer dezelfde tijd uitgeteld was en die wilde dolgraag voor het kind zorgen onder het voorwendsel van het krijgen van een tweeling. Na veel wikken en wegen besloot mijn oma dus het kind af te staan en het de kans van overleven te geven. En zo gebeurde het dat haar vader Siem geboren werd en dat de vroedvrouw het kind meenam en naar het adoptieadres bracht midden in de nacht in een tas. Of het toeval is geweest of niet maar bij aankomst was de bevalling aan de gang bij de adoptieouders Nellie en Piet.
Het was een zware bevalling en Truus als ervaren vroedvrouw kon niet voorkomen dat het kind niet levend ter wereld kwam. Het kindje huilde niet en is een uur na de geboorte overleden. Het was ook een jongetje net als Siem en zou Peter genoemd worden. Nellie en Piet hebben ondanks het enorme verdriet Siem liefdevol opgevangen. Zeker toen ze hoorden dat 4 dagen later de schuilplaats van zijn moeder was verraden en al die 18 mensen op transport waren gezet. Toen mijn vader 12 jaar was hebben Nellie en Piet verteld dat ze niet zijn natuurlijke ouders waren en lieten mijn vader een foto zien van zijn ouders, achter op de foto stond geschreven in liefde losgelaten voor onze zoon Siem. Hoewel het natuurlijk voor Siem als een mokerslag binnen kwam was hij verbazingwekkend ook heel dankbaar. Dankbaar voor het warme nest waar hij opgroeide en de liefde die hij had voor zijn vader en moeder. Siem is het enige kind van Nellie en Piet. Hij heeft hun ook altijd

beschouwd als vader en moeder en kende geen wrok over de afstand die zijn moeder destijds heeft gedaan. Ze wilde het beste voor hem en zag niet de mogelijkheid om voor hem te zorgen. Hij zag het als een daad van liefde. Hij kreeg de kans om een leven te leiden in een veilige omgeving. In het dorp waar hij opgroeide wist ook niemand dat hij een adoptiekind was. Toen na de oorlog bekend was dat ook zijn moeder was omgekomen zagen ze er de noodzaak niet van in om het te vermelden. Ook daar was hij Nellie en Piet dankbaar voor, wel hoorde hij dat de naam van zijn moeder Miriam was en van zijn vader Simon. Dus hij was naar zijn vader genoemd. Nellie en Piet hebben dat afgekort naar Siem maar op zijn geboortebewijs staat Simon. Haar vader trouwde en samen met haar moeder runde ze een stoffenwinkel en stond hij op de markt. Na het overlijden van haar moeder heeft Miriam veel steun gehad van haar opa en oma Nellie en Piet. Het voelde als echte opa en oma en dat zijn ze gebleven tot hun dood.

Op zijn sterfbed zei vader, Miriam niet verdrietig zijn, ik ben een rijk man. Ik heb een prachtig leven gehad met lieve ouders en een lieve vrouw en dochter. Mijn taak hier zit erop ik ga naar mijn 2 vaders en moeders en mijn vrouw jouw moeder. Jij draagt de naam van je oma die niets liever wilde dan dat wij voortleven. Wat zal ze trots zijn. Onze levens zijn niet voor niets geweest en een stuk traditie gaat niet verloren. Miriam neemt haar kettinkje in de hand die ze om haar hals draagt een Davidsster met de inscriptie 'Liefs papa'.

Het verhaal greep me destijds aan en nu nog zeker in deze tijd nu er weer zoveel gedoe is en mensen zich om hun afkomst onveilig voelen. Waarom kunnen we niet net als Nellie en Piet alleen de mens zien en daar een leven mee opbouwen. Laten we op 4 mei denken en gedenken en onze vrijheid koesteren.

De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

*Joke Lentjes*

Ik wil weer denken dat M&M's beter zijn dan geld, omdat je het kunt eten. En dat McDonald's een vier sterren restaurant is. Ik wil terug naar een tijd waarin het leven eenvoudig was. Een leven vol kleuren, kinderliedjes, springen in de plassen en baggeren door de modder. Een wereld waarin je gelukkig bent omdat je onwetend bent van alle zorgwekkende dingen.
Ik wil denken dat de wereld eerlijk is. Dat iedereen eerlijk is en goed. Ik wil geloven dat alles mogelijk is. Ik wil simpel leven. Ik wil weer geloven in de kracht van de glimlach, knuffels, een vriendelijk woord, waarheid, rechtvaardigheid, vrede, dromen, verbeelding.
Dus bij deze dien ik mijn ontslag als volwassene in. En als je het hier niet mee eens bent, dan ren maar achter me aan, want... tikkie, jij bent um!

Bron: www.voorpositiviteit.nl

# Boekbespreking:

Met de naar ik hoop wat langere en mooie zomeravonden in het vooruitzicht dit keer een boek dat je meeneemt in het leven van de Vierentachtigjarige Maurice Hannigan, vader, grootvader en vooral weduwnaar. De laatste twee jaar zonder zijn geliefde Sadie, zijn erg zwaar voor hem geweest, hij mist haar nog iedere dag.

Nu Maurice 84 is, is hij klaar om zijn verhaal te vertellen. Terwijl hij aan de bar zit van het Rainsford House Hotel laat hij zichzelf vijf keer een drankje inschenken. In de terugblik op zijn leven proost hij op de vijf belangrijkste personen tijdens zijn leven: Leeftijdsgenoot Thomas, zijn vrouw Sadie, zijn twee kinderen Molly en Kevin en zijn gestoorde schoonzuster Noreen.

Deze vijf mensen hebben allemaal wel iets gemeen: ze hebben hem verlaten (op welke manier dan ook) en gevormd tot wie hij nu is. Bij elke persoon beschrijft hij een aantal gebeurtenissen die een goed beeld vormen van het leven dat hij heeft geleid. Stukje bij beetje wordt het verhaal steeds completer. Het eerste drankje wordt geheven op broer Tony, daarna zijn overleden dochter Molly, de geestelijk zieke schoonzus Noreen, zoon Kevin en tot slot zijn echtgenote Sadie. Maurice laat zich zien als een boeiende persoonlijkheid die weet wat hij wil. Naarmate er meer van zijn levensverhaal duidelijk wordt, zien we dat zijn leven diverse hobbels heeft gekend. Op school voelde hij zich dom, omdat hij niet kon lezen. Hij steunde op zijn oudere broer, maar die stierf op jonge leeftijd. Vervolgens lijkt het leven Maurice alleen nog maar tegenslagen te brengen.

Op een boeiende manier vertelt Anne Griffin hoe een veelbewogen leven een mens tekent en hoe de loop van het leven een mens en zijn gedachten, gevoelens en ideeën vormt. 'Als alles is gezegd' is een krachtig verhaal over het maken van keuzes en het leven met de consequenties daarvan. Het laat ook zien dat gebeurtenissen uit het verleden je de rest van je leven in zijn greep kunnen houden.
Thema's die voorbij komen zijn: spijt, verlies, liefde, verwerking. Maurice heeft van jongs af aan niet geleerd om zijn emoties te uiten en worstelt daar de rest van zijn leven mee.

Anne Griffin heeft voor een originele invalshoek gekozen door aan de hand van vijf drankjes iemands levensverhaal op een meeslepende wijze te vertellen. Het verhaal van Maurice leert ook dat gebeurtenissen uit het verleden je altijd blijven achtervolgen als je ze niet goed afsluit. Buitenstaanders zien hem als een geslepen zakenman en koele geldwolf, maar degenen waar hij op proost zien hem van dichtbij en zien zijn kwetsbare kant. Zij weten dat hij ondanks alles ook een mens is, zoals we dat allemaal zijn.
Doordat je steeds meer in het verhaal zit wil je steeds door blijven lezen. Voor mij bracht het herkenning en gaf het mij inzicht in hoe een ander omgaat met zijn gevoel en emotie en gaandeweg voelde ik meer sympathie voor Maurice dan in het begin. Omdat Maurice alles verteld aan zijn zoon spreekt hij in de ik-vorm, dan lijkt het net alsof je naast hem op de kruk zit.

*Tekst Cor Vilé*

## Recycling of kunst ?
## Oude stoel als plantenbak

Wat heb je nodig?
Oude, bij voorkeur houten stoel
Ammoniak
Spuitlak (bij Action verschillende kleuren te koop, zit je kleur er niet bij kijk dan voor spuitlak bij Hornbach of koop een spuitbus van Edding)
Een bloempot en natuurlijk planten

Maak de stoel met ammoniak/water oplossing vetvrij. Laat goed drogen. Spuit de stoel in de gewenste kleur. Als je de zitting niet wilt spuiten plak deze dan goed af.
Zodra de verf droog is ga je aan de slag met de bloempot.
Deze kun je natuurlijk in dezelfde kleur spuiten, net wat je mooi vindt. Zet er kleurrijke planten in en je blikvanger voor in de tuin is compleet.
Vergeet niet om regelmatig water te geven dan geniet je er de hele zomer van.
Op één van de foto's hieronder zie je een armleuning fauteuil die is begroeid met kruipplantjes, dat kan natuurlijk ook.

*Veel succes !*
*Bea van Leuken*

# Een blog schrijven: deel 3 Waar komt uitstel-gedrag vandaan?

**Als er een pil was tegen uitstelgedrag, zou ik hem morgen waarschijnlijk nemen.**

OM DENKEN

Als uitstellen zoveel nadelige gevolgen voor ons heeft, waarom doen we het dan? Omdat we mens zijn. En veel mensen, héél veel mensen hebben een diepgewortelde angst om te falen. Naast dat we bang zijn om te falen, vinden we het onbekende vaak heel eng. Het fijne van uitstelgedrag is: je kunt (tijdelijk) om die angst heen dansen. Natuurlijk, iets níet aangaan kan ook voelen als falen. Maar het is wel een veilige manier van falen, want je blijft precies waar je bent. Dingen aangaan vraagt van je om van je plek en in actie te komen. Niet weten waar je naartoe beweegt en wat er op je staat te wachten, is hartstikke eng.

Zo hebben sommige mensen bijvoorbeeld de neiging om alles wat ook maar een beetje met financiën en de zakelijke kant te maken heeft te vermijden. Om dat uitstellen werkbaar te maken hebben we onszelf allerlei overtuigingen aangepraat: van ik ben gewoon niet zo'n zakelijk type tot het maakt me niks uit hoeveel ik verdien. Daarmee geef je jezelf de permissie om deze onderwerpen te laten liggen tot het echt niet anders meer kan. Dat heeft gelukkig misschien nog nooit voor heel ernstige problemen gezorgd, maar eerlijk is eerlijk: hadden we er financieel al veel beter bij kunnen zitten als we onze angsten eerder had durven overwinnen.

Waar zit dan die angst? Het is vooral het onbekende. Ik heb nooit echt iets geleerd over geld of over onderhandelen. Ik kom niet uit een omgeving met ondernemers, ik heb nooit over geld gepraat en ik heb ook niet geleerd dat het iets is dat belangrijk is. Maar daarnaast is het ook onze eeuwige angst om niet slim genoeg te zijn.

Financiële of zakelijke termen maken ons benauwd. We weten vaak van driekwart niet wat het betekent en ons mechanisme is om je ervoor af te sluiten en/of ervoor weg te lopen. Hierdoor hebben we (bewust en onbewust) allerlei kansen laten liggen. We hadden al lang veel slimmere keuzes kunnen maken met ons bedrijf, we hadden meer geld kunnen verdienen, we hadden dingen beter geregeld kunnen hebben (denk aan verzekeringen, pensioen of beleggen). We hadden misschien zelfs al een huis kunnen kopen. Maar we zijn bang dat we gaan falen als het om dit gebied gaat, en dus vermijden we het.

Terwijl ik dit schrijf merk ik dat ik mezelf eventjes tot de orde moet roepen. Ik heb de neiging om te gaan verdrinken in zelfkritiek. En natuurlijk, het is goed om dit probleem aan te kunnen wijzen en vervolgens ook aan te pakken, maar we mogen ook mild voor onszelf zijn en wat compassie hebben met onszelf.
Als jij die neiging ook hebt, om jezelf alleen maar streng toe te spreken en jezelf nog maar eens te vertellen wat je allemaal verkeerd hebt aangepakt, dan zeg ik nu ook tegen jou: stop maar. Het is niet nodig en het gaat je ook niet verder helpen. Maar wat gaat er dan wél helpen bij het aanpakken van je uitstelgedrag?
Ik zet ze voor je op een rijtje wat mij helpt:
Zelfinzicht en begrip. Daar begint het allemaal. Het eerste dat je moet doen, is onderzoeken waarom je uitstelgedrag vertoont. Kun je het verklaren voor jezelf? Kun je er vervolgens ook begrip voor tonen?
Breng in kaart wat de terreinen zijn waarop jij uitstelgedrag vertoont. Schrijf het op. Wat zijn de dingen die je doorgaans uitstelt en welke zou je willen aanpakken? We hebben succeservaringen nodig. Dit hoeven helemaal geen enorme overwinningen te zijn, maar het gevoel van ergens in slagen is essentieel om uitstelge-

drag in de toekomst vaker te voorkomen. Immers: het bevestigt ons in het idee dat we heus niet alleen maar falen. Een succeservaring kan bijvoorbeeld zijn dat je deze maand al je post meteen bij binnenkomst hebt geopend en je rekeningen meteen hebt betaald. Of misschien heb je een afspraak gemaakt bij je tandarts en bleek de controle enorm mee te vallen. Het kunnen grotere of kleinere dingen zijn dan dit, maar dat kun jij voor jezelf het beste inschatten.

Daarnaast hebben we beloningen nodig. Daar hoef je je niet voor te schamen, want alweer: je bent een mens en we zijn nu eenmaal sinds onze kindertijd zo geconditioneerd. We krijgen iets (een snoepje, geld, een sticker van de juf, een knuffel) als we iets goeds doen. Voor sommigen zal een succeservaring een beloning op zich zijn (het gevoel dat je ervan kan krijgen kan groots zijn,) maar velen van ons hebben toch iets extra's nodig en dat is helemaal oké. Bedenk voor jezelf wat manieren zijn om jezelf te belonen. Voor mij kan dat zijn: een lekkere cappuccino drinken in een gezellig koffietentje, mijn lievelingseten koken of mijn favoriete muziek luisteren tijdens een zonnige wandeling.

Wees realistisch optimistisch. Ik heb hier een DIY (Do It Yourself)-projectje van gemaakt. Ik heb alle losse To Do lijstjes die er rondfladderden in notitieboekjes, apps op mijn telefoon of in mijn hoofd, op een berg gegooid. Vervolgens heb ik deze gecategoriseerd op thema: persoonlijk/gezondheid, werk/financiën en huis.
Ik heb er een poster van gemaakt die ik op mijn slaapkamerdeur heb geplakt, zodat ik hem iedere dag zie.
Op die poster staat letterlijk álles dat er het komende halfjaar moet gebeuren. Van het ontdooien van mijn vriezer tot het uitzoeken van mijn pensioen – en alles er tussenin. En als ik nieuwe ingevingen heb, dan is er ruimte op de poster om dingen aan te vullen. Het is daarmee een document in ontwikkeling.

Maar dat is nog niet alles. Naast dat er tig taken opstaan, heb ik ook bij iedere categorie onderaan een streep getrokken en daar staat: "als ik dit allemaal gedaan heb, dan ben/heb ik…"
Onder die strepen staan helder geformuleerde doelen waarvan ik verwacht dat die heel haalbaar zijn. Ik geef mezelf een halfjaar om aan deze doelen te werken en ik moet zeggen dat het zó motiverend werkt dat ik verwacht ook al wel eerder klaar te gaan zijn. Ik weet vrij zeker dat ik dan weer genoeg nieuwe input heb voor een nieuwe poster, maar dat is oké.

Twee dingen die ik nog over mijn To Do Poster wil zeggen:
1) het is heerlijk om geen losse rondfladderende lijstjes meer te hebben, het geeft me een rustig gevoel.
2) ben als ik en ga los op gekleurde stiften, tape met leuke printjes en stickers (ik plak bijvoorbeeld bij elke volbrachte taak een sterrensticker,) want het wérkt. Ik bedoel, de kleuterschool heeft zijn vruchten afgeworpen: ik ben nog steeds gevoelig voor stickers en ik ben vast niet de enige hier.

En daar schaam ik me niet voor. Dat is het laatste dat ik je wil meegeven: schaam je niet om toe te geven dat je motivatie, beloning en begrenzing nodig hebt. Zo kan ik inmiddels niet meer zonder mijn To Do poster met doelen en stickers, en gebruik ik mijn agenda iedere dag. Ik schrijf mijn taken op en plan tijd en beloningen voor mezelf in. Daarnaast gebruik ik geregeld de 'eat that frog' methode (eerst het vervelendste van de dag doen, daarna pas de rest,) en de pomodoro methode (een wekker zetten om taken gedaan te krijgen) want dat zijn nu eenmaal manieren om mezelf gaande te houden. No shame in my anti-procrastinationgame. Geen schande in mijn anti-uitstel gedrag.

*Joke Lentjes*

# IN GESPREK MET JOHAN HIJZELAAR

Vandaag heb ik mijn eerste live kennismaking met Johan Hijzelaar. Zijn naam en gedichten ken ik al jaren vanuit de Horizon maar ik heb hem nog nooit eerder gezien. Johan is in 1969 geboren in Volkel, hij heeft 1 broer en zijn moeder waar hij heel veel van houd leeft gelukkig nog. Zijn vader is vorig jaar helaas overleden.

Na zorg te hebben ontvangen in Huize Padua is Johan via een omweg terecht gekomen in Helmond waar hij al 12 jaar met veel plezier woont midden in het centrum. Hij voelt zich hier heel prettig.

Johan is een bescheiden mens die de neiging heeft zichzelf weg te cijferen en is altijd bereid om iemand te helpen. Hij geeft aan in zijn jeugdjaren een echte rebel te zijn geweest en het nodige te hebben uitgehaald. Hij heeft enorm respect voor iedereen en zegt hardleers te zijn doordat hij bepaalde 'fouten' telkens opnieuw maakt. Johan is heel blij met de spreekwoordelijk beschermengel die op zijn schouder zit.
In Helmond bij café 't Hart is hij graag te vinden. Hij steekt daar ook een helpende hand uit.
Johan zegt elke dag binnen een uur alle emoties die er bestaan mee te maken. Dit moet heel vermoeiend zijn. Ik merk dit ook aan hem, hij is heel druk met alles en wil graag het juiste doen.
Hij omschrijft zichzelf als een rare vogel, markant en soms een idioot met wel de nodige wijsheden die hij van zijn vader heeft meegekregen.

Johan is fanatiek supporter van Helmond Sport en PSV.

Als ik vraag naar de oorsprong van zijn schrijfkunsten geeft Johan aan dat hij op de lagere school niet eens een goed opstel kon schrijven. Vanaf het moment dat hij in de Burgemeester van Houtlaan in Helmond woonde is hij begonnen met schrijven.
Hij schrijft graag verhalen en gedichten. Dit doet hij met passie, hart en ziel. De gedichten die hij maakt gaan meestal over liefde. Als je op www.youtube.com intypt Johan de dichter, dan krijg je een filmpje te zien dat 13 jaar geleden is opgenomen en waar iemand zijn gedicht voordraagt.
Johan draagt zelf zijn gedichten niet voor maar stuurt ze wel in naar radioprogramma's zoals Nachtzoen waar dat wel gebeurt. Ook heeft Jan van Veen weleens een gedicht voorgedragen in het programma Candlelight. Hij is ook weleens dichter van de maand geweest bij dichtersite Levenstuin.
Bijna elke dag is Johan aan het schrijven, dat helpt om zijn emoties te verwerken. Nooit heeft hij hiervoor een opleiding of cursus gemaakt. Door het gewoon te doen is hij steeds beter geworden in het schrijven.

Johan luistert ook graag naar muziek zoals country en Nederlandstalig. Eigenlijk is zijn muziekmaak heel divers, ook oude liedjes van onder andere Jacques Herb beluistert hij graag.
Daarnaast volgt hij verschillende series op televisie zoals Goede tijden slechte tijden, the bold & the beautiful, murder she wrote. Hij baalt ervan dat de serie Oppassen is gestopt, die vond hij erg leuk om te volgen.

Johan heeft geen toekomstdromen, hij vindt het moeilijk om vooruit te kijken en leeft bij de dag. Hij is ook niet op zoek naar een partner maar staat wel open voor een latrelatie. Dit is niet zo belangrijk voor hem. Gelukkig heeft Johan veel kennissen waar hij graag een praatje mee maakt.

Als de Horizon binnenkomt leest hij vooral de gedichten die door hemzelf geschreven zijn.
Als goede raad geeft Johan de lezers mee: Leer van de dingen die op je pad komen, leer hier mee om te gaan en heb respect voor andere mensen.

Johan dank voor de gastvrijheid in jouw appartement.
Nu weten de lezers meteen iets meer over Johan Hijzelaar, de dichter des GGZ's.

*Bea van Leuken*

## Wanneer ik schrijf

Wanneer ik schrijf van binnenuit
hoef ik nergens bang voor te zijn
niemand die mijn woorden hoort
geen negatieve reactie wordt geuit

Woorden door de beleving bepaalt
biedt ruimte en verlicht het hoofd
staan ze op het papier beschreven
is er niemand die mij onderuit haalt

*Tekst Cor Vilé*

## Beelden

Verstilde werkelijkheid
van man en vrouw
steunend en leunend
op elkaar
Yin en Yang

gevangen in elkaars
feitelijkheid aanvullend,
compleet makend
ook na al die jaren
levend in elkaars schaduw
uitstaan naar de ander
in overgave in loslaten
in vrijheid

Een blik, een knipoog
een raadsel soms
voor de ander
die buitenstaander is
vasthouden en loslaten
samen leven
tot de dood ons scheidt
vasthouden en loslaten
samen leven

verstilde werkelijkheid

*auteur onbekend*
*ingestuurd door Cor Vilé*

## Mol

Twee mollen hadden op Sint Maarten
Een kapitaal verspeeld met kaarten.
Een kraai had hen erin geluisd
Dus ging het duo op de vuist.
'Wij laten toch niet met ons sollen
Zie één van hen, we gaan mollen'

*Willemien van Rixtel*

# Leven met levend verlies

In een ontmoeting met mijn vriend kwam dit onderwerp ter sprake, het raakte mij, ik werd getriggerd door de manier waarop hij sprak over levend verlies, een nieuw paradigma van Prof. Dr. Manu Keirse.
Een paradigma is een samenhangend stelsel van modellen en theorieën waarbinnen de werkelijkheid beschreven wordt. Met andere woorden: het is de manier waarop wij de werkelijkheid ervaren. En iedereen ervaart dit op zijn eigen manier. Dit betekent niet dat onze kijk op de werkelijkheid nooit verandert.

Leven met een levend verlies was nieuw voor mij, althans op het eerste gezicht, al vrij snel tijdens het zien van het interview met Manu Keirse wist ik dat levend verlies ook een onderdeel van mijn leven is. Manu Keirse kende ik al van zijn boeken over rouwverwerking. Levend verlies is dan ook verwant met rouwverwerking, na het verlies van een dierbare word de intensiteit geleidelijk aan minder. Bij levend verlies rouwt men om iets dat weg is, en men rouwt om de gevolgen daarvan die je de rest van je leven meedraagt. Levend verlies is dan ook een andere werkelijkheid dan die wij kennen bij het rouwen na het verlies van een dierbare, dan spreken we over een verlieservaring.

Er zijn verschillende vormen van leven met een levend verlies, een kort en duidelijk voorbeeld is een herseninfarct dat ik in mijn verleden had. Een ander voorbeeld is heel recent, door een aorta operatie en een aantal ingrepen aan het hart ben ik mijn passie voor het wandelen verloren. Dat niet meer kunnen wandelen is ook leven met een levend verlies. Dan verlies je een wezenlijk deel van jezelf, en dat komt niet meer terug, daarna komt er een ander leven, dus je rouwt om iets dat er niet meer is, iets dat zo wezenlijk iets van jezelf was. Er is nu ook een andere werkelijkheid die je eerst niet kende.
Levend verlies, leven met een verlies dat je bij je draagt elke dag.

De werkelijkheid van rouwen is het verlies van een dierbare, wat volgt is een rouwproces dat na verloop van tijd een plekje krijgt dat je bij je draagt, na verloop van tijd ben je weer terug bij jezelf.
De uitgaanspunten die men hanteert bij een verlieservaring zijn niet van toepassing bij levend verlies. Dan kun je het gevoel hebben dat je door je ziekte of door wat je overkomen is nu ergens buiten staat. Het leven loopt nu anders dan dat van andere mensen en het leven dat je eerst had. Dat brengt met zich mee dat je wisselend pieken hebt van intensiteit van het verlies dat je nu ervaart.
De omgeving kent de werkelijkheid niet die Manu Keirse bedoelt met levend verlies.
Rouw om het levend verlies is nog altijd aanwezig omdat je dat met je meedraagt als iets dat blijvend is. Het rouwen kan dan in intensiviteit afnemen maar je kunt het niet zoals bij het rouwen om je dierbare een plaatsje geven, dat maakt dat het een hele andere vorm van verwerken is. Omdat je dagelijks geconfronteerd word met levend verlies is het niet vreemd dat je terugval kent, sombere gevoelens en gedachten de overhand krijgen, je bent iets kwijt dat heel wezenlijk iets van jou was en de mensen om je heen kunnen dat maar moeilijk plaatsen.
Wanneer er in je directe omgeving een feestelijk feit te vieren is roept dat opnieuw weer de confrontatie op van wie je was, wat je allemaal kon en wat nu niet meer kan. Ook al is er intussen begrip en kennis, de mensen om je heen weten niet goed om te gaan met een situatie waarin je in feite nog steeds in de rouw bent.

Er zijn steeds weer situaties waardoor je geconfronteerd word met het einde van het ene leven en het begin van dat andere nieuwe leven met een etiket dat niet meer verdwijnt en het leven dagelijks beïnvloed.
Hoe ga je daar mee om, die vraag kreeg ik ook te horen, in feite als ik naar mijzelf kijk is dat de kern van levend verlies.

Leven met een verlies dat je je hele leven meedraagt. Ik weet niet hoe de ander daarmee omgaat, het heeft natuurlijk ook met karakter en instelling te maken, maar dan nog hoe ga je om met iets dat een wezenlijk iets van je leven was.
De werkelijkheid van Manu Keirse onder ogen zien, is ook de ontkenning die er in het begin heel sterk aanwezig is. Dat brengt je even in een bepaalde gemoedstoestand, ook al is die van korte duur, het zet je wel even op de rem.

Je kunt uiteindelijk de werkelijkheid van het verlies en de consequenties daarvan onder ogen zien, feit blijft dat het elke dag in je leven parten speelt. De pieken en dalen leer je op den duur kennen, dat maakt het niet aanvaardbaar, het helpt je er beter mee om te gaan. De mensen in mijn directe omgeving weten intussen wat er speelt, ze houden er rekening mee, dat is al hele omslag. Hoe een ander daarin staat weet ik niet, ik heb het op een bepaalde manier geaccepteerd op en vind daarin mijn weg.

Leven met een levend verlies, een pijnlijke maar correcte beschrijving van een werkelijkheid die je met je meedraagt.

*Bron. Leven met een levend verlies.*
*Prof. Dr. Manu Keirse.*
*Tekst Cor Vilé*

## " Lente"

Zacht fluistert de lente fee haar ontluikende lied.
Het is koning winter, die het hoort, en in lichte mate overziet.
Weldra zal de zon haar stralen gaan warmen,
en al doende de lente fee in al haar facetten omarmen.
Dan zal koning winter zacht en stil, voldoen aan het ritme der natuur, zoals de Schepper het wil.
Wij allen gaan dan ook, van somberheid naar lichtheid, waardoor wij als vanzelf worden geleid, naar een leven van kleur, warmte en licht.

*Dinah van Hees*

## Hoe klein besta ik

ik doe het daglicht even uit
laat de toekomst achter mij
alles wordt donker
zelfs aan het einde
van de tunnel
brandt geen licht

ikzelf ben nu het binnenlicht
van mijn eigen wereld
vol vertrouwen
met heel het al
in mijn eigen veiligheid
zoek ik de verbinding

er is zoveel meer
dat wij niet weten
uit verleden in het heden
naar een onbekende toekomst
kostbaar onaantastbaar
en onraakbaar

buiten eigen zonnestelsel
onbevattelijk oneindig groot
ontstaan vanuit de oerknal
het nieuwe universum
vol met sterrenstelsels
onbekende zwarte gaten

en zoveel ontbreekt er nog
waarvan wij niets weten
wat nog volslagen zoekbaar is
ga ik dan maar terug
naar mijn vertrouwde wereld
waarin ik ben geankerd

hoe klein besta ik dan

*P. Aardemaatje*

# Oorlogen die niet voorbij gaan

Het was geen specifieke belangstelling voor kamp Westerbork, laat staan dat ik door familiebanden met de geschiedenis van die plek verbonden was, toen ik in 1985 solliciteerde als coördinator/educatief medewerker (een paar jaar later werd dat de functie van directeur) bij het Herinneringscentrum Kamp Westerbork. Het was veel meer de historicus en geschiedenisleraar die ik was (en ben) die mij deed schrijven. De studie Geschiedenis heeft mij duidelijk gemaakt dat mijn belangstelling daarvoor primair werd bepaald door een vraag. De vraag naar waarom hebben mensen gehandeld zoals ze hebben gehandeld.

En ja, dan is de Tweede Wereldoorlog, in het bijzonder de bezettingstijd van ons land, bij uitstek wel een periode die deze vraag in extremis stelt. Hoe reageerde de bevolking op die bezettingstijd? Waarom ging de een in het verzet en sloot een ander zich aan bij de SS? Hoe kan het dat Nederland het hoogste percentage vermoorde Joden kent? Welke afwegingen waren er om wel of niet onder te duiken? Hoe gingen ambtenaren en politiemensen om met de van Duitse zijde opgelegde maatregelen? Bij al deze en aanverwante vragen is steeds de essentie: welke keuze (geen keuze is ook een keuze!) maakten mensen en waarom? En de geschiedenisleraar in mij wil en wilde de kennis daarover graag overdragen aan bezoekers, met name ook aan kinderen en jongeren. Daarbij steeds de vraag te stellen: kunnen we die educatieve hoofdtaak anders, beter uitvoeren? Want 'op de winkel passen' is voor mij nooit een reden voor een functie geweest.

Deze zoektocht en de genoemde drijfveren waren niet verdwenen toen ik na 33,5 jaar op dezelfde plek te hebben gewerkt in 2019 met pensioen ging. Nieuwe kennis, andere inzichten, snelle technologische ontwikkelingen (een computer of een mobiele telefoon waren er niet toen ik in 1986 begon), een veranderende maatschappij, het zijn zaken die voor mij uitdaging waren en daardoor voortdurende verandering en dynamiek gaven. Dynamiek die ook eigen is aan de herinnering aan '40-'45. We realiseren ons vaak onvoldoende dat de wijze waarop wij nu op deze tijd terugzien een aanmerkelijk andere is dan in de eerste decennia na de oorlog. In de 80 jaar dat de oorlog achter ons ligt, heeft die tijd een heel verschillende plek gehad in de collectieve herinnering en de publieke opinie. Het is een steeds verschuivend beeld, soms heel geleidelijk en nauwelijks merkbaar, soms met felle discussies en debatten. En vooral ook: met steeds een andere ontwikkeling dan gedacht.

Toen ik bij het Herinneringscentrum Kamp Westerbork solliciteerde hadden we bij het 40-jarig lustrum in de april- en meimaanden ongekende massale herdenkingen en bevrijdingsvieringen gezien. Nog nooit waren er zoveel herdenkingen, nog nooit zoveel belangstelling ervoor, nog nooit zoveel bevrijders uit Canada, Amerika, Polen en Frankrijk naar ons land gehaald. De feestelijke bijeenkomsten, de parades en optochten, de straatversieringen, ze waren alom. Ook de media hadden uitgebreide aandacht voor al deze activiteiten maar lieten het daar niet bij. Speciale bijlagen van kranten en weekbladen stonden vol met verhalen uit de oorlog. Kortom, de oorlog was alom aanwezig in die tijd.

Maar de vraag kwam ook op hoe dit te duiden? De absolute autoriteit destijds op dit terrein, prof. dr. Lou de Jong, directeur van het Rijksinstituut voor Oorlogsdocumentatie en schrijver van *Het Koninkrijk der Nederlanden in de Tweede Wereldoorlog*[8] was ervan overtuigd dat de herdenkingen en vieringen in 1985 de laatste in deze omvang waren geweest. Hij meende dat de belangstelling zou verminderen, met name ook omdat de Geallieerde bevrijders, de verzetsmensen en de vervolgingsslachtoffers behoorden tot een uitstervende generatie. Bij het volgende lustrum in 1990 zouden zij, op een enkele uitzondering na, er niet meer zijn of in elk geval niet meer in staat zijn om acte de presence te geven. De Jong stond in deze opvatting beslist niet alleen. Integendeel, hij verwoordde wat bijna iedereen dacht.

Het was nou niet direct een opwekkende gedachte om met dit gesternte in het Herinneringscentrum in 1986 te beginnen. Met een verwachte terugloop in belangstelling zou het kunnen lijken dat ik was begonnen aan het trekken van een dood paard. Ik heb dat zelf toen niet zo gezien of ervaren. Integendeel, ik meende dat er in elk geval mogelijkheden genoeg waren om (meer) bezoekers te trekken. En we zouden wel zien wat de toekomst dan zou brengen. Er volgde een ontwikkeling die ik ook beslist niet had voorzien. In 1986 kwamen er 36.000 bezoekers in het Herinneringscentrum, tien jaar later waren dit er 80.000.

Hiermee ontstond een probleem: het gebouw was te klein en moest worden vergroot. Om met name Europese gelden te verkrijgen was het nodig om duidelijk te maken dat de investeringen zouden leiden tot meer werkgelegenheid en bezoekers. In een niet op feiten gebaseerde tekst gaf ik aan dat we 100.000 bezoekers per jaar zouden krijgen en op termijn zelfs 120.000. Hoewel we zelf in dit laatste aantal niet geloofden, kregen we de subsidies rond en kon in 1999 het sterk uitgebreide Herinneringscentrum worden geopend. In de volgende 20 jaar bleven de bezoekers niet alleen komen maar ook in steeds grotere aantallen. In mijn laatste jaar bij het Herinneringscentrum stond de teller op meer dan 170.000 bezoekers. Deze in 1985 beslist niet verwachte groei in belangstelling voor 'de oorlog' deed zich niet alleen in Westerbork voor maar was overal in het land en op verschillende terreinen te zien.

Kortom, de dynamiek van de herinnering laat zien dat terughoudendheid in voorspellingen over de toekomst raadzaam is. Dat geldt dan in de eerste plaats het antwoord op de regelmatig gestelde vraag wanneer de interesse in deze nu 80 jaar achter ons liggende periode zal verminderen. Zeker gezien de ontwikkeling daarin is die vraag eigenlijk niet te beantwoorden. Maar er zijn wel een aantal overwegingen die doen vermoeden dat het voorlopig nog niet gedaan is met de brede interesse voor 'de oorlog'.

In de eerste plaats gaat het om de doorwerking van de oorlog niet alleen in het collectieve geheugen maar ook in het individuele leven. Hoewel al snel na de bevrijding er door deskundigen op werd gewezen dat extreme omstandigheden en ervaringen later hun tol zouden eisen, kreeg deze kennis geen breder bereik. Na de eerste euforische bevrijdingsjaren kwam al snel het besef dat de actualiteit van de wederopbouw van ons land, de oorlog in Nederlands-Indië en het gevaar van een opmars van het communisme alle aandacht en inzet vroeg. De mouwen moesten worden opgestroopt en voor verhalen over de bezettingstijd verdween de aandacht grotendeels.

Maar, zoals enkele psychiaters al eerder hadden opgemerkt, kwam het moment dat bij verzetsstrijders en vervolgingsslachtoffers de traumatische ervaringen zich gingen manifesteren en 'de oorlog' weer helemaal terugkwam. Wat we ons toen in de jaren zeventig van de vorige eeuw nog nauwelijks realiseerden was dat de trauma's ook doorgegeven konden worden aan de kinderen. Sterker nog, inmiddels weten we dat deze transgenerationeel zijn en zelfs tot in de vierde generatie kunnen doorwerken. En zo blijft een pijnlijk verleden actueel.

Het is een gegeven dat ongetwijfeld ook zal gaan gelden voor de Israëlische nabestaanden van de bomaanslag en ontvoering, de Palestijnse bewoners in de Gazastrook of voor de Oekraïense bevolking. De gruwelijke terreurdaad door Hamas in Israël en de daarop volgende afschuwelijke oorlog van deze staat op de Palestijnen alsook de oorlog in Oekraïne laten ook zien dat de Tweede Wereldoorlog nooit ver weg is in de gesprekken daarover. Gaat het in Oekraïne om het verdedigen van de democratische vrijheden en rechten – waarden die door de Duitsers met laarzen werden vertrapt en nu door Poetin -, in de felle discussies over de Gaza -oorlog is de Holocaust prominent aanwezig. Het bleek overduidelijk bij de opening van het Nationaal Holocaustmuseum op 10 maart jl. De aanwezigheid van de Israëlische president leidde tot de nodige ophef waarin aan de ene kant Holocaust en de Israëlische aanval en bezetting op een lijn werden gezet en anderzijds getracht werd duidelijk te maken dat het om twee zaken gaat die niet vergelijkbaar zijn.

*(Vervolg op pagina 24)*

(Vervolg van pagina 23 - Oorlogen die niet voorbij gaan)

Hoe men daar ook tegen aankijkt, duidelijk is wel dat in de actualiteit vaak wordt teruggezien op de oorlog die meer dan 85 jaar geleden uitbrak. En hoe bepalend die periode nog altijd is. De Tweede Wereldoorlog wordt algemeen gezien en ervaren als een moreel ijkpunt. Of om met de wet van Godwin te spreken: naarmate een online discussie langer duurt, nadert de waarschijnlijkheid van een vergelijking met de nazi's of Hitler tot één. Hij bedoelde hiermee dat iedere discussie wordt doodgeslagen door de tegenpartij een fascist te noemen.

'40-'45 dus als vast ijkpunt, niet alleen als we spreken over 'goed' en 'fout' in ons individueel en collectief gedrag maar ook voor wat de internationale orde betreft. Immers, een direct uitvloeisel van de Tweede Wereldoorlog waren onder meer de oprichting van de Verenigde Naties, het opstellen van de Verklaring van de Rechten van de Mens, het ondertekenen van het Genocideverdrag, en de stichting van de staat Israël. En zo loopt er op meerdere fronten een lijn tussen toen en nu. Nee, de oorlog(de onze) is nog niet voorbij maar oorlogen evenmin.

*Dirk Mulder*
*oud-directeur Herinneringscentrum Kamp Westerbork*

## Moment

Tussen mijn gedachten heen
zweef ik naar een plaatje uit
een moment in het verleden
dat onbewust plaats had gevonden

Ik had misschien toen moeten
blijven en in het heden nog steeds
in dat plaatje aanwezig moeten zijn.

*Moska Ghazizoi*

## Uitzwaaien

We zwaaien mensen
uit ons leven zonder
het vooraf te weten

was gezellig
zie je gauw
welterusten
ik van jou

wat voelde als
een komma blijkt
uiteindelijk een punt

we zwaaien uit
zonder te weten
omdat je soms
niet weten kunt

*Onbekend*
*Ingestuurd door Cor Vilé*

## Mijn engelbewaarder

Mijn engelbewaarder, ja die bestaat
hoe dikwijls loop ik langs de straat
te suffen en te dromen
en zie ik het verkeer niet komen
dat razend mij passeert
dan wil ik plotseling oversteken
heb eigenlijk niet goed gekeken
al is me dat van kindsaf wel geleerd
dan plots een ruk, en ik sta stil
een onzichtbaar iemand naast mij, wil
dat ik niet verder heb gewandeld
de dood nabij. Maar toch dankzij
mijn engelbewaarder, goed gehandeld.

*Tekst: Simonse Claessens*
*Aangeleverd door Willemien van Rixtel*

## De Regenboog

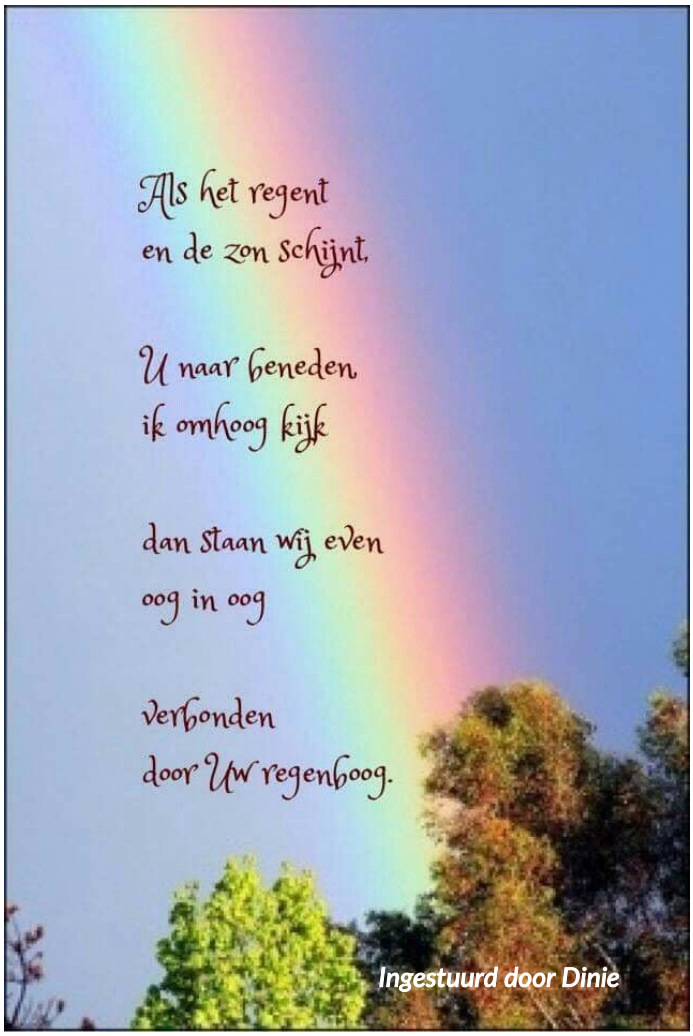
Met kleuren van de regenboog,
heeft God een gordel licht,
gespannen om de wereld.
Zijn regenboog weerkaatst,
het kleurenpalet van gaven,
aan de mensen toebedeeld.

Als iemand iets van wat hij krijgt,
voor zich alleen bewaard,
en alle kleuren in elkaar overvloeien,
ontstaat er een helder wit licht,
van Gods volkomen heil.

God maakt een schitterend mozaïek,
van mensen die steentjes zijn,
vaak klein en wat geschonden,
soms glimmend nieuw en warm gevlamd,
maar alle steentjes die de mensen zijn,
raapt God met liefde op.

Hij voegt ze samen in zijn mozaïek,
hij is dankbaar en juicht,
om wat aan schoonheid mogelijk is,
met de steentjes die de mensen zijn.

*Gerrie van der Rijt-van Sinten*




*Ingestuurd door Dinie*

## Hangbuikzwijn

Een gulzig hangbuikzwijn uit Schinnen
kon door de staldeur niet naar binnen
Ik ben te dik, zij hij, wat nou?
ik slaap hier buiten in de kou
ik kan zo naar mijn stal verlangen
toen liet hij ook zijn kop nog hangen.

*Willemien van Rixtel*

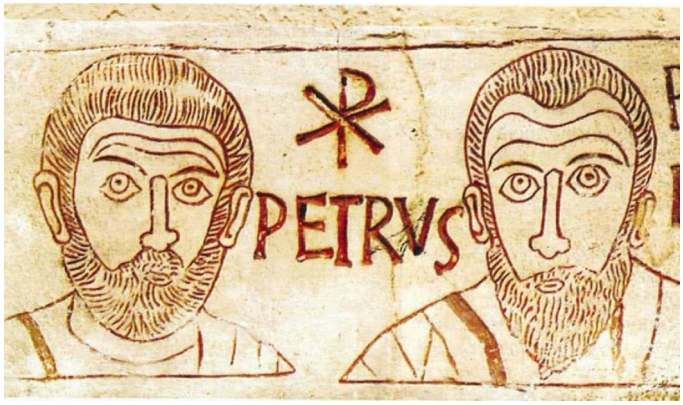
## Ik hou van Brabant

Ik hou van Brabant.
karrespore, keinderkoppe,
da's wa Brabant vruuger waar.
kannidasse, pèrdemoppe,
knolle veur de boerekaar.
roggevelde, rommelpotte,
balkenbrij en zult en snert.
voeierbiete, vèrkeskotte,
zandfiguurkes in den herd.
roodbont vee en echte stiere,
poffers op en klompen an.
bruine paters, scapuliere,
bernhardswals en driekusman.
mar al is 't veul veraanders,
is 't niet mer zo as toen,
hou ik toch nog veul van Brabant
en daor kan ik niks an doen.

*Ruud van der Heijden*

# Rubriek: Tradities en symbolen deel 20

**HOOGFEEST VAN DE HEILIGE APOSTELEN PETRUS EN PAULUS**




Op 29 juni vieren we het feest van de heilige apostelen Petrus en Paulus door God te loven om hun prediking en hun getuigenis, zei paus Franciscus op 29 juni 2016 in zijn preek op het Hoogfeest van de heilige apostelen Petrus en Paulus. Op het geloof van deze twee apostelen is de Kerk van Rome gebouwd die hen altijd als patroon vereert. Hoe dan ook, het is de hele universele Kerk, die met bewondering naar hen kijkt en hen beschouwt als twee zuilen en twee grote lichten die schitteren, niet alleen aan de hemel van Rome, maar ook in het hart van de gelovigen van Oost en West.

Daarmee is in een paar woorden gezegd waar dit feest om gaat. Waarbij ik zou willen benadrukken dat het niet alleen de kerk van Rome is, die deze apostelen herdenkt, maar inderdaad – zoals de paus zei – de universele kerk, in haar diverse gestalten. Ook de (oosters-) orthodoxen vieren het feest evenals de anglicanen, de oudkatholieken en de lutheranen. Helaas ontbreekt in dit rijtje de Protestantse Kerk in Nederland. Dat is jammer, want als er één feest is met oecumenische betekenis, dan is het wel het feest van Petrus en Paulus. Hun namen staan voor twee apostelen die heel verschillende wegen zijn gegaan, maar één Heer dienden.
Petrus en Paulus, zo verschillend en toch ook zo vergelijkbaar. Petrus, de visser, Paulus de farizeeër, beiden hartstochtelijk en gedreven. Petrus die gevoelig is voor menselijk opzicht en dan vaak impulsief optreedt, Paulus die eenmaal zeker van zijn zaak voor koning en keizer niet bang is. Beiden gegrepen door de persoon van Jezus Christus, beiden als martelaar gestorven in Rome.
In Rome heb ik tweemaal de Scavi mogen bezoeken. Dat is de opgraving onder de Sint Pieter. Tussen 1940 en 1949 is daar enorm veel werk verzet en is een volledige dodenstad, een begraafplaats met kleine huisjes voor de doden opgegraven. Maar stapsgewijs vond men ook het oorspronkelijke graf van Petrus. De gelovigen uit de eerste eeuw waren al begonnen met een monumentje op zijn graf. Dat werd een kerk en dat werd later de Sint Pieter. Zo wilden ze ongetwijfeld uitdrukken dat het Woord van Jezus waarheid was geworden: “Op deze steenrots zal Ik mijn Kerk bouwen”.

Rondom Petrus zijn allerlei legenden ontstaan. Voor zijn marteldood zou hij op aanraden van zijn medechristenen hebben willen vluchten. Maar onderweg komt hij Christus tegen die zijn kruis de stad in draagt. Daarop vraagt Petrus: Quo vadis? Waar gaat U heen? Waarop Jezus antwoordt: “Ik ga naar Rome om opnieuw gekruisigd te worden.” Petrus kon door deze ervaring onderscheid maken tussen wat de mensen willen en wat God wil. Met getuigenis volhouden tot en met de dood, zou meer vrucht dragen dan nu vluchten om elders verder te kunnen werken. Het is een legende die waarschijnlijk heel dicht bij de werkelijkheid staat.
Van Paulus weten we dat hij in een visioen van Christus te horen kreeg dat hij voor de keizer moest getuigen. Gedurende zijn laatste jaren werd het hem steeds duidelijker dat dit zou leiden tot de marteldood. De basiliek Sint Pau-

lus buiten de muren is gebouwd op zijn graf. Ook dat begon aanvankelijk met een klein monumentje waar in de geschiedenis overheen is gebouwd. De plek waar Paulus werd onthoofd, is volgens de traditie Tre Fontana. Een plek met drie bronnen. De legende heeft deze bronnen geïnterpreteerd als drie plaatsen waar het hoofd van Paulus na zijn onthoofding de grond had geraakt.

Twee martelaren: Petrus apostel door Jezus geroepen tijdens Jezus' leven op aarde, Paulus door Jezus geroepen op weg naar Damascus. Petrus die Jezus had verloochend door te zeggen dat hij Hem niet kende. Paulus die de Christenen vervolgde omdat hij Jezus voor een bedrieger hield.

Er is een moment bekend waarop Petrus en Paulus met elkaar in botsing kwamen. In de periode dat er heftig werd gediscussieerd over de Wet van Mozes: Moeten de heidenen die wel of niet onderhouden? Moeten de heidenen wel of niet besneden worden? Bij een bezoek aan hem vond Paulus dat Petrus niet correct was in zijn voorbeeld. Als er belangrijke Joden kwamen, gedroeg Petrus zich Joods, maar bij de heidenen deed hij met hen mee. Dat vond Paulus inconsequent. Later zal Paulus genuanceerder zijn en zelf ook iets in die geest zeggen, als hij schrijft: "Van allen onafhankelijk, heb ik mij de slaaf van allen gemaakt, om er zoveel mogelijk voor Christus te winnen. Met de zwakken ben ik zwak geworden om de zwakken te winnen. Alles ben ik voor allen om er tot elke prijs enkelen te redden (1. Kor. 9,22)." Dat is ook steeds meer de houding van Paulus geworden op andere momenten. Als er gediscussieerd wordt over het eten van offervlees, waar op zich niets op tegen is, schrijft hij: "Daarom, als mijn eten aanstoot geeft aan mijn broeder zal ik in eeuwigheid geen vlees meer gebruiken, om mijn broeder geen aanstoot te geven".

Uiteindelijk hebben Petrus en Paulus elkaar volledig gevonden in Christus. Tegengestelde karakters, andere opvoeding en achtergrond, de een meer een doener, de ander meer een denker, maar beiden geraakt door Christus en vervuld van zijn Geest.

Het hoogfeest van deze apostelen helpt ons stil te staan bij de eenheid die eigen is aan onze Rooms Katholieke Kerk. Het is een teken aan de wand voor alle kerken die zich los hebben gemaakt van het Petrusambt, dat zij stuk voor stuk geplaagd zijn door de repeterende breuk. Deze breuken kunnen we goedpraten door kerkbeelden te bedenken als een boom met vele takken en dat we juist in onze verscheidenheid één kunnen zijn, maar dat lijkt mij toch een struisvogelhouding, een uitvlucht.

De verdeeldheid tussen de kerken die in de geschiedenis deels veroorzaakt is door de eenheid van kerk en staat, die verdeeldheid is een aanfluiting voor ons Christen zijn en een blamage voor het Evangelie. Het is een wegkijken van Christus die hartstochtelijk bidt om éénheid.

Petrus en Paulus laten ons zien dat het kan. Charisma en ambt staan niet tegenover elkaar, maar hebben elkaar nodig. Stabiliteit en beweeglijkheid, identiteit en vitaliteit, stevigheid en ontwikkeling. Wat tegengesteld lijkt, wat soms botst, wat vaak zo anders is en wat spanning oproept, hoort bij elkaar, zoals een lichaam niet alleen bestaat uit een geraamte of alleen uit organen. Een geraamte is een rammelend skelet; louter organen is slechts een hoop vlees, maar samen, vervuld van de Geest, vormen zij de levende mens, Gods kind, Gods Kerk, de levende Christus op aarde.

We hebben een lange traditie in eenheid. Ook voor ons geldt dat we steeds de uitersten bij elkaar moeten houden en de spanning verduren die dat meebrengt. Alleen dan zal ons leven en onze Kerk zijn vrucht dragen zoals Petrus en Paulus dat hebben gedaan in hun leven en hun sterven.

*Joke Lentjes*

# Wat mijn ouders vertelden –3

Mijn ouders hadden ook uitspraken die echt zijn blijven hangen, waar je bij stil staat en waar je over nadacht. Wie zich haast als hij tijd heeft, heeft tijd als hij haast heeft. Tel geen dagen, zorg dat de dagen tellen. Zeg niet altijd wat je weet, maar weet wel wat je zegt. Het leven wordt vooraf geleefd en achteraf begrepen. Jouw vrijheid houdt op waar die van een ander begint. Mijn moeder heb ik vaak horen zeggen, het leven is niet eerlijk, als jij maar eerlijk bent, en dan zei ze, hou van jezelf, dan ben je nooit alleen.

Vader had een hele mooie uitspraak voor iemand die iets eiste wat niet mogelijk was, je moet een haasje het huppelen niet verbieden. Waar geen weg is, is vaak wel een omweg, een uitspraak van vader die ik al beschreef. Moeder had ook zo'n soort uitspraak, een goeie krom is niet om, een omweg hoeft niet om te zijn. Ze bedoelde daarmee te zeggen dat wanneer je een probleem subtieler aanpakt bereik je eerder je doel. Kwam de dood weleens ter sprake zei moeder altijd, in je laatste hemd zitten geen gaten, je kunt niets meenemen wanneer je dood gaat. Wanneer moeder ziek was en het advies kreeg om eens lekker naar bed te gaan waar ze niets voor voelde, zei ze altijd, in bed gaan de meeste mensen dood.

Ik herinner mij nog de  dat er vroeger thuis dennenappels gestookt werden die wij als kind raapten in het bos. Later kwam de gaskachel, een gevaarlijk ding waar ik mijn gat aan verbrande. Toen kwam de verwarming. wanneer het wat koud was en we vroegen of de verwarming wat hoger mocht , zei vader, hij staat al op zolder !
Vanmorgen las ik een uitspraak die ik mij nog van thuis herinner. Wanneer we klaagden over het eten, zei m'n moeder, het klachtenboek ligt onder de broodtrommel, daarmee was de discussie meteen van tafel. Ik had een broer die kon eten voor twee, moeder zei dan altijd, die heeft twee lintwormen, als de een slaapt, dan eet de ander.

Wanneer de soep te heet was zei moeder, dan doe je maar net zoals ze dat in Staphorst doen, op de vraag wat dan, zei ze, nou gewoon blazen. Mijn vader zei vaak, dan loop je maar een keer rond het huis, ik heb dat als kind werkelijk gedaan, met mijn bord in beide handen een hele woonblok om gelopen. Mijn oma had ook leuke uitspraken, als iedereen die iets mankeert rammelt, is er een hoop herrie op straat. Ondeugende uitspraken die blijven je bij, op verjaardagen maakte mijn moeder een schotel van augurken, gehaktballetjes, kaas, worst en prikkertjes erbij, tast toe, zei ze dan. Vader had zijn eigen tast toe, pik 'm bij z'n pakkie, pak 'm bij z'n pikkie. Vroeger had iedereen wel een tegeltje in huis, bij ons thuis hing er een boven de deur, was er visite die klaagde over licha-melijke ongemakken dan wees vader er naar. Spaar ons uw verhalen over ziekte en kwalen, de stilte die dan viel was pijn-lijker dan de wintertenen en de likdoorns of de kwaal waarover men sprak.

Wie doodmoe van school kwam gerend hoorde moeder zeggen, als je aan het eind van je krachten bent, ben je aan het begin van je reserve. Wanneer er een probleem was zei vader, we gaan niet aan de boom hangen, hij zei dat om aan te geven dat we niet meteen mochten opgeven, dat we eerst zelf een oplossing probeerde te vinden. Moeder zei weleens we hebben nog spek tot mei toe, we kunnen onze eigen boontjes doppen. In mijn jeugd woonde we in een steeg, op de hoek een cafe en iets verderop zat een slagerij, we woonden er tegenover aan het eind van de steeg. Naast de woning hadden we altijd een varken in de stal dat tegen de winter geslacht werd door de slager tegenover ons.

*(Vervolg op pagina 29)*

# Oma weet raad
# deel 3

*Als je vroeger wat had, dan wist oma altijd raad. Grootmoeders wijsheid hielp je er zo weer bovenop. Van oma krijg je de handigste tips uit grootmoeders tijd. Vandaag: hoe behandel je het beste blaren?*

## Blaren behandelen

Hoe behandelt u **blaren** het beste? Prikt u ze open? Laat u ze met rust? Kleine blaren of blaren die waarschijnlijk vanzelf zullen opengaan, kunt u het beste met rust laten. De kans op infectie is kleiner als u de huid in intact laat en het gebied de kans geeft nieuwe huid te vormen onder het beschermende vloeibare kussen. Ondertussen kunt u de pijn en jeuk verhelpen en de genezing versnellen met de volgende tips:

. Houd de blaar schoon met water en breng een beetje vaseline of vocht inbrengende zalf aan om de wrijving te verminderen. Of u de blaar moet afdekken hangt af van waar de blaar zich bevindt. Als u bang bent de blaar te stoten, dek hem dan af. Dat kan met een pleister en vervang minstens één keer per dag. Tegenwoordig is er ook een blarenpleister verkrijgbaar in de drogisterij, laat deze twee dagen zitten.

. Ook goudsbloem crème is een traditioneel wondgenezing middel, ook Sperti een aambeienzalf wordt gebruikt om blaren te behandelen.

. Als de blaar per ongeluk open gaat, was de blaar voorzichtig schoon met water. Breng genezende crème of gel aan en dek de blaar af met een schoon gaasjesverband. U kunt de open blaar behandelen met een mengsel van 1 deel teatree-olie en 3 delen plantaardige olie. De teatree-olie helpt bacteriën doden en voorkomt daardoor infecties.

. De kunst van het open prikken. Alleen als het absoluut noodzakelijk is bijvoorbeeld als ze groot is of op een plek zit waar voortdurend druk op wordt uitgeoefend. Steriliseer een naald. Houd de naald met een pincet of tang enkele seconden in een naakte vlam tot ze roodglooiend is. Laat ze afkoelen. Maak de blaar schoon met ontsmettingsmiddel, zoals Betadine of ISO Betadine. Leg een steriel gaasje op de blaar en prik de blaar open aan de rand. Druk de vloeistof voorzichtig door het gaasje en zorg dat je de bovenste huidlaag niet verwijdert deze beschermt de huid.

. Voorkomen van blaren: goede schoenmaat, koop schoenen in de middag uw voeten zwellen namelijk wat op overdag, zorg dat de tenen voldoende ruimte hebben. Bij lange wandelingen speciale sokken dragen die wrijving verminderen houdt u voeten droog. Smeer plekken waar kans op blaren zijn in met vaseline of dikke uierzalf.

*Aangeleverd door Joke Lentjes*

---

*(Vervolg van pagina 28 -*

*Wat mijn ouders vertelden 3)*

Vroeger was het gewoon om een voorraad in huis te hebben, in plaats van een koelkast hadden we diepe kelders.

Ik weet nog toen ik zelf al volwassen was, mijn moeder vertelde dat ze mij een hele nacht zijn kwijt geweest, ze vonden mij uiteindelijk in diepe slaap bij het varken in de stal.

*Tekst Cor Vilé*

*Bron: Mijn moeder zei altijd.*

*Jaap Toorenaar.*

# Dienst Levensoriëntatie

**Een boodschap van de Dienst Levensoriëntatie**

In verschillende Scandinavische landen wordt in juni altijd het midzomerfeest gevierd. Ze vieren de langste dag van het jaar waarop er het langst zonlicht is. Na deze dag zal het zonlicht weer langzaam gaan afnemen. Midzomer is een vreugdevol feest, in afwachting van de oogst die op het land staat te rijpen. Het wordt gezien als een magische nacht waarin alles mogelijk is en waar de groei van de natuur en in ons leven gevierd wordt. Ook moslims vieren ieder jaar vreugde, groei en saamhorigheid aan het eind van hun vastenperiode.
In tijden waar het even tegen zit, en je je alleen, verdrietig of boos voelt, kan het moeilijk zijn om vreugde en saamhorigheid te voelen. Wellicht zit dit juist in de kleine ontmoetingen of groeimomenten.

Zelf zie ik dit terug in mijn inwerkperiode op allerlei verschillende manieren. Ik zie groei en ontwikkeling in de gebouwen op Huize Padua, waar aan nieuwbouw is begonnen. Ik zie bloei in de madeliefjes die in het gras groeien en de vogels die steeds meer fluiten. Ik zie groei in de cliënten in het Ambachtscentrum, die nieuwe dingen leren maken. En ik voel saamhorigheid met de vele mensen die ik al heb mogen ontmoeten.

Waar zou jij graag in groeien? En waarover voel jij vreugde? Wanneer voel jij je (niet) verbonden met een ander? Dat zijn vragen die aansluiten bij de thema's die juni ons aanreikt. Mocht je hier eens over willen spreken, dan kan dat altijd door een afspraak te maken!

Sophie van Dijk
is op 1 april bij de GGZ begonnen als geestelijk verzorger bij de Dienst Levensoriëntatie en zingeving. Zij werkt op Huize Padua en in de Regio Helmond.
Bij de dienst werken ook:
Geestelijk verzorger Beate Ros voor Huize Padua en Regio Noord
Geestelijk verzorger Rob van Grinsven voor Huize Padua en Regio Helmond

Wil je graag een gesprek met een begeleider van de DLO? Stuur een mail naar: levensoriëntatie@ggzoostbrabant.nl of bel ons via het centrale nummer van de GGZ.

## Muzikaal concert in Brouwershof

Maandag 22 april was er een geweldig concert georganiseerd door het centrum voor leren, werken en vrije tijd. Er was een grote opkomst om naar de zang en muziek te luisteren en te genieten van Koen Masteling en Morann de Langhe. Het was mooi om te zien hoe de bewoners hiervan genoten en ook degene die na afloop nog een praatje met de tenor en sopraan maakten. Groot compliment dat ze hier de tijd voor hebben genomen.
Ook wij als vrijwilligers ondersteunen de bewoners graag op zulke bijeenkomsten. Dank voor deze mooie avond.

*Gerrie van der Rijt-van Sinten*

# Ze noemen ons ‘de ouderen’

Ze noemen ons ‘De Ouderen’
Wij zijn geboren in de jaren 40-50-60.
Wij zijn opgegroeid in de jaren 50-60-70.
We studeerden in de jaren 60-70-80.
We hadden een relatie in de jaren 70-80-90.
We trouwden en ontdekten de wereld in de jaren 70-80-90.
We wagen ons in de jaren 80-90.
We stabiliseren in de jaren 2000.
In 2010 zijn we wijzer geworden.
En we gaan resoluut door en voorbij 2020.
Het blijkt dat we ACHT verschillende decennia hebben meegemaakt...
TWEE verschillende eeuwen...
TWEE verschillende millennia...
We zijn van de telefoon met een telefoniste voor interlokale gesprekken overgegaan naar videogesprekken waar ook ter wereld.
We zijn van dia's naar YouTube gegaan, van vinylplaten naar online muziek, van handgeschreven brieven naar e-mail en Whats App.
Van live wedstrijden op de radio, via zwart-wit tv, kleuren tv en vervolgens naar 3D HD tv.
We zijn naar de videotheek geweest en kijken nu Netflix.
We maakten kennis met de eerste computers, ponskaarten, diskettes en inmiddels hebben we gigabytes en megabytes op onze smartphones.
We droegen onze hele jeugd korte broeken en daarna lange broeken, Oxfords, wijde pijpen, shell -pakken en spijkerbroeken.
We ontweken kinderverlamming, meningitis, polio, tuberculose, Mexicaanse griep en nu ook COVID-19.
We reden op skates, driewielers, fietsen, bromfietsen, benzine- of dieselauto's en nu rijden we hybride of elektrisch.
Ja, we hebben veel meegemaakt, maar wat een geweldig leven hebben we gehad!
Ze zouden ons kunnen omschrijven als ‘exennials’; mensen die in die wereld van de jaren vijftig geboren zijn, die een analoge jeugd en een digitale volwassenheid hebben gehad.
We hebben een soort van “Alles gezien”!
Onze generatie heeft letterlijk meer meegemaakt en gezien dan welke andere generatie dan ook in elke dimensie van het leven.
Het is onze generatie die zich letterlijk heeft aangepast aan “VERANDERING”.
Een groot applaus voor alle leden van een heel bijzondere generatie, die UNIEK zijn.

*Vertaald uit het Engels,*
*Joke Lentjes*

# Intuïtie

Intuïtie heeft te maken met het aanvoelen van situaties die nog niet hebben plaats gevonden, zonder precies te weten waarom. Intuïtie wordt ook het onderbuikgevoel of het niet pluis-gevoel genoemd, ernaar luisteren is een natuurlijk instinctief proces, spontaan of onbewust. Intuïtie vormt zich door eerdere emoties uit andere vergelijkbare situaties en ervaringen, een beslissing nemen doe je dan op gevoel omdat het iets aangeeft dat beter aanvoelt dan wat je gedachten zeggen.

Bij intuïtie is er vaak sprake van een onbewuste kennis die een signaal naar de hersenen stuurt. In verschillende beroepen zoals artsen en psychologen vertrouwt men op de eigen intuïtie. Bij het uitvoeren van hun vak luisteren ze naar het onderbuikgevoel dat vaak leidend is bij een beslissing.

*Ingestuurd door Cor Vilé*

# KUNST ODAC CLARAKLOOSTER

1. Gemaakt door Mevr. S. Norman
2. Gemaakt door Mevr. H. Derix
3. Gemaakt door Mevr. P. Peters
4. Gemaakt door Mevr. A. Swartz
5. Gemaakt door Mevr. J. Tillemans
6. Gemaakt door Mevr. C. van Zon

# The Masked Singer

Het was tijdens het feest van 25 jaar GGZ in Cuijk in september 2023 dat Bertina haar jacht op kandidaten voor de Masked Singer opende. Ik was één van de mensen die door haar benaderd werden en ondanks ik het programma niet kende besloot ik om ja te zeggen. O jee en toen kwam het op televisie en zag ik hoe het eigenlijk in zijn werk ging. Spijt met een hoofdletter S want dit was absoluut geen programma dat ik zou bekijken. Maar wie A zegt moet B zeggen dus schouders eronder en we gaan ervoor. Mijn pak was inmiddels uitgezocht en de liedjes aangeleverd.

Op 14 maart moesten we stiekem binnensluipen in gebouw Vlagberg dus met een capuchon op uit de auto gestapt om te voorkomen dat iemand me zou zien. In de foyer zag ik ook wie de andere kandidaten waren. De pakken werden aangetrokken en met wat hulp hier en daar was iedereen er klaar voor.

In het pak van de Zon zat Kitty Lamers verborgen, Hein van den Hoogen was Kapitein Ram, John Arts de Hippe Koe en ik was Lady Rio of te wel de hippie.

De zaal was prachtig aangekleed, er was een mooie groep toeschouwers en de jury had er ook veel zin in. Kitty gaf aan flink zenuwachtig te zijn en zij was de enige die flink had geoefend op de dansjes. Goede voorbereiding dus maar ik moet toegeven dat ik daar helaas geen moment aan heb gedacht. Als eerste was ik aan de beurt en als je dan de zaal binnenkomt gebeurt er toch iets met je. Ondanks dat niemand kan zien wie er in dat pak zit, is het onwennig en spannend om rond te dansen over het uitgestrekte podium. Na het 'zingen' van je nummer stelt de jury een vraag en ook het publiek mag een paar vragen stellen. Tot zover ben ik niet herkend. Na mij was Hein, alias Kapitein Ram aan de beurt en bij het vragen stellen hoorde hij al dat zijn naam werd genoemd in het publiek, oei. Hij kwam dan ook terug van zijn optreden en gaf aan, volgens mij ben ik herkend en weten ze wie er in dit pak zit.

Daarna John als Hippe Koe die niet werd herkend en ook Kitty als de Zon die veilig was voor alle vragen.

Als Masked Singers konden wij niet kijken naar de andere optredens dat is wel jammer. Na de eerste ronde werd Hein op het podium geroepen en inderdaad ontmaskerd.

De tweede ronde begon en geloof het of niet, het was net zo spannend als de eerste keer. De zaal was iets minder enthousiast, misschien kwam dit door het nummer Walking on sunshine of misschien had ik toch wat dansjes moeten oefenen. De jury kwam met een vraag waardoor het al meteen duidelijk was wie in het Lady Rio pak zat en de goede luisteraars in de zaal kwamen ook met een goede vraag. Dus ik wist dat dit mijn laatste nummer was.

Na mij was John aan de beurt en ook hij hoorde zijn naam roepen maar hij mocht nog een ronde door.

Wie er in het pak zat van de Zon was nog steeds het grootste raadsel.

En inderdaad, ik werd ontmaskerd na de tweede ronde maar het voordeel was dat ik nu in de zaal mee kon kijken naar het derde optreden van John en Kitty.
In deze ronde viel John af en zijn ontmaskering was supergrappig omdat hij 'zijn koeienhoofd' rond kon draaien en het nog een tijdje spannend hield.
Tot slot, Kitty die nog een slotoptreden mocht verzorgen en na wat tips geraden werd. Zij ging welverdiend met de trofee naar huis. Het was een leuke avond.

*Bea van Leuken*

## Eenzaam

een eenzaamheid zweeft om me heen,
zelfs als ik onder mensen ben
en velen als een vriend herken;
dan nog voel ik me vaak alleen.

een vreemd, verdrietig fenomeen,
terwijl ik met sociaal gevoel
geboren ben en 't goed bedoel
met al die lieverds om me heen.

mijn lief zegt me ronduit
dat het een mens kan overkomen
die niet ontwaakt is uit zijn dromen
en wreed op deze wereld stuit.

ook noemt zij een gevoeligheid
voor het mysterie van het leven
dat iemand het besef kan geven
hier vreemd te zijn, soms voor altijd.

heel langzaam ga ik het begrijpen
da'k eigenlijk niet eenzaam ben,
maar dat de anderen die ik ken
als mens een beetje moeten rijpen

om bij het kijken in mijn ogen
iets van mezelf te kunnen zien,
de vogel die kwam aangevlogen,
zo heel alleen als ik misschien.

*Herman Buys*
*Ingestuurd door Cor Vilé*

# Centrum voor Leren, Werken & Vrije Tijd

**Paasbrunch**
Op maandag 1 april en dat is echt geen grap was er de jaarlijkse paasbrunch voor de bewoners, familie en vrijwilligers. We kregen allemaal soep, lekker broodjes en salades en als afsluiting een lekker toetje.
Dit jaar was er ook een goochelaar, het was gezellig in de Brouwershof.

*Fred Peters*

**Nieuwe GAMEROOM Centrum voor Leren, Werken & Vrije Tijd**

In Februari 2023 organiseerde GGZ Oost-Brabant een Dragon's Den.
Wij, Centrum voor leren, Werken & Vrije tijd, wonnen met een goed onderbouwde pitch, een fantastisch geld bedrag van maar liefs €5000,-
Een jaar lang zijn we druk bezig geweest om ons idee, een Gameroom met de allernieuwste, maar ook hele gave vintage consoles, te realiseren.
Dit is ons gelukt, en hoe!!
In samenwerking met onze collega's van het Ambachtcentrum (zij namen de op maat gemaakte meubels voor hun rekening), maar ook lokale ondernemer Electro World Wim van den Broek, hebben we echt iets heel moois neer kunnen zetten. Afgelopen 16 april was het zo ver, de grote opening van onze gameroom. Er was veel belangstelling!

Heb je interesse om een keer te komen gamen, of gezellig een bordspel te spelen, of een legpuzzel te maken? Bezoek onze gameroom tijdens openingstijden van het Activiteitencentrum
Maandag t/m donderdag van 9.00u tot 11.00u & 13.30u tot 16.00u, vrijdag van 9.00u tot 11.00u
Heb je vragen, neem dan contact op met activiteitenbegeleiding.
Mail: ac-boekel@ggzoostbrabant.nl
Bel: 088-8460101
Instagram: @odac.huizepadua

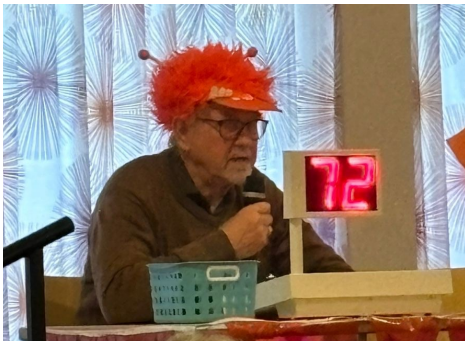
**Bezoek kringloopwinkel**
Op 19 maart en 16 april heeft het uitstapje naar de kringloopwinkel 't Goed in Schijndel plaatsgevonden. Deelnemers konden voor een goedkope prijs kijken of er wat leuks tussen zat om mee naar huis te nemen. Velen waren geslaagd en onder het genot van koffie met wat lekkers kijken we terug op zinvolle en gezellige middagen.

**Uitzwaai bingo**

Donderdag 21 maart was de uitzwaaibingo van collega Ans. Naast het afscheid nemen van haar waren er ook weer gelukkige winnaars die met een leuk prijsje naar huis toe gingen.

**Discoavond**
Onlangs hebben we weer een disco avond achter de rug waar iedereen lekker los kon gaan op zijn favoriete muzieknummer.

**Koningsbingo**
25 April stond in het teken van Oranje. Deze Koningsbingo werd goed bezocht en er waren mooie prijzen te winnen. Een geslaagde avond waarbij iedereen alvast in de stemming kon komen voor Koningsdag.



**NL-doet: succesvolle high tea op Huize Padua**
In het kader van NL-doet, de grootste vrijwilligersactie van Nederland, mochten we 95 gasten verwelkomen voor een bijzondere high tea.

Cliënten, familieleden en vrienden van Huize Padua genoten samen van de rustgevende natuur en smulden van heerlijke zoete en hartige traktaties. Wat een fantastische dag hebben we beleefd!
Deze dag stond in het teken van verbinding, warmte en gemeenschapsgevoel. Een fijne sfeer om te zien hoe iedereen elkaar vond in gezelligheid en plezier. Speciale dank aan onze vrijwilligers die deze dag onvergetelijk maakte met hun aanwezigheid en lach!

# Woordzoeker

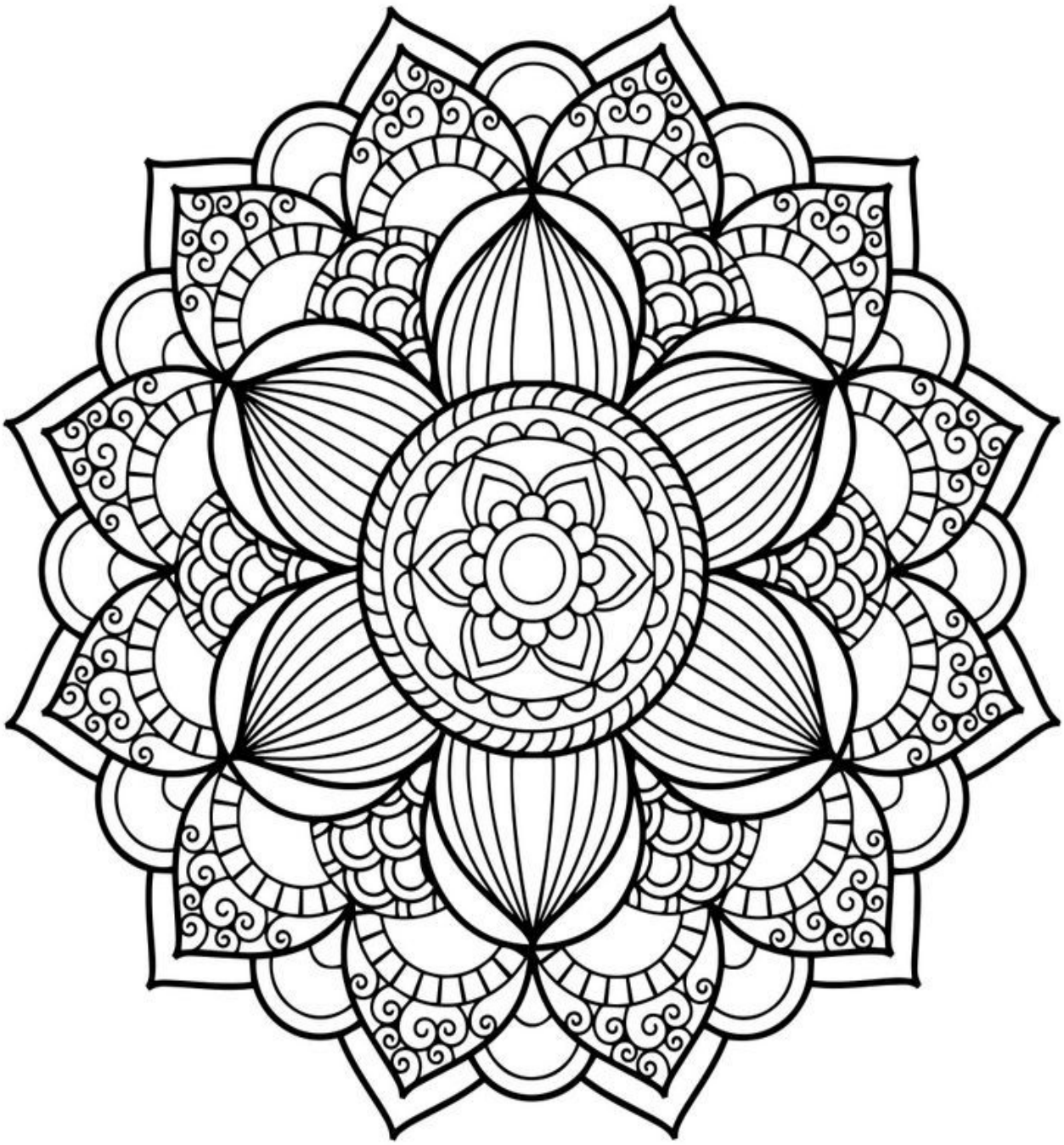
## ZOEK HET FRUIT

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ananas | Dadel | Limoen | Peer |
| Citroen | Kumquat | Perzik | Vijg |
| Kastanje | Passievrucht | Rozebottel | Braam |
| Papaja | Ramboetan | Bosbes | Grapefruit |
| Pruim | Bes | Framboos | Noot |
| Banaan | Druif | Litchi | Pinda |

HET GEZONDE TIEN UURTJE

# Mandala kleuren



Onder de mooiste inzendingen wordt een prijsje verloot.

Uw inzending moet binnen zijn vóór 1 juli 2024

Adresgegevens staan op pagina 2

# Kreet van de maand

'In de natuur is niets perfect en is alles perfect.
Vreemd verwrongen bomen zijn nog steeds prachtig.'

*Alice Walker*
*Ingestuurd door Dinie Cortenbach*

# Info

***Cliëntenraad:***
Postbus 3, 5427 ZG Boekel
Intern postvak 01.034
e-mail: clientenraad@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 Familivertrouwenspersoon 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