

De Horizon

Augustus 2025



'Wielrenners in het rood' gemaakt door Lennart van den Elsen



Er staat ergens...
vraagt en
u zal het gegeven worden,
er zal worden opengedaan,
met andere woorden,
de leermeester
komt in beeld wanneer de
leerling er klaar voor is.

Foto Cor Vilé

Colofon

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

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

De Horizon is ook te vinden op internet onder het kopje cliënten www.ggzoostbrabant.nl

Lever uw kopij in voor 12 september 2025

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, Kluistraat 2, 5427 EM Boekel of intern postvak 01.034

Wilt u de Horizon thuis ontvangen? Dat kan! Neem daarvoor contact met ons op.

Drukwerk Dekkers van Gerwen - smart printing concepts

Verspreiding gebeurt door cliënten die werkzaam zijn bij het Ambachtcentrum in Huize Padua.

Voorwoord

Samen kom je verder

De zomer is aangebroken. Een periode waarin veel mensen de drukte even loslaten, het hoofd leegmaken en tijd nemen voor elkaar. Momenten met familie, vrienden of gewoon met jezelf zijn niet alleen waardevol, maar ook noodzakelijk – zeker in ons werk in de geestelijke gezondheidszorg.

Als professionals weten we hoe belangrijk die verbinding is. Niet alleen op de werkvloer, waar collegialiteit en samenwerking ons sterker maken, maar vooral ook in de behandeling van onze cliënten. We zien steeds vaker hoe essentieel de rol van naasten is in het herstelproces. Wanneer familie en dierbaren écht betrokken worden, verandert er iets. De cliënt voelt zich gedragen, gesteund en minder alleen. Op 28 oktober wordt er in Boxmeer een familie- en naastenavond georganiseerd waar je elkaar kunt vinden, informatie krijgt en kunt uitwisselen. Aanmelden is eenvoudig, zie hiervoor pagina 36 van deze Horizon. Zorg is geen eenrichtingsverkeer. Het is een gezamenlijk proces, waarin we samen zoeken naar veerkracht en perspectief. Dat vraagt om aandacht – voor elkaar, voor de thuissituatie, en voor het bredere netwerk rondom een cliënt.

In deze zomertijd willen we daar extra bij stilstaan. Hoe belangrijk het is om te vertragen. Om stil te staan bij wat er toe doet. En om de kracht van 'samen' te blijven waarderen – zowel privé als professioneel.

In deze Horizon weer een veelzijdigheid aan artikelen. Wij bieden ook u de mogelijkheid om verhalen, gedichten of andere copy aan te leveren.

Namens de redactie wensen we iedereen een fijne, verbindende zomer toe. Vol rust, warmte en nieuwe indrukken.

We doen het samen. Altijd.

Redactie Horizon,

Bea van Leuken, eindredacteur



Inhoud

Foto met tekst	2	Workshop schilderen	32
Voorwoord	3	Ambachtcentrum Huize Padua	33
Soms overkomt	3	Ik leef	33
Inhoud	4	Centrum voor Leren, Werken en Vrije tijd	34
Activiteitenkalender	4	Themabijeenkomst familie en naasten	36
Te hoog	5	Vergeving	37
Eenvoud	5	Begaanbare grond	37
God	5	Puzzelpagina	38
Kwaliteit	5	Mandala	39
Waar je ook bent	6	Kreet van de maand	40
Zomervakantie	7		
Creatief	8		
Ter overweging	8		
Wandelvierdaagse Gemert	9		
Gezocht cliëntenraadsleden	9		
Koken met Ine	10		
De boom en ik	11		
Wat je uitstraalt	11		
Boekbespreking	12		
Ontmoetingen 46	14		
De Boxmeerse vaart	15		
Je bent de gevangene	15		
Kloofdichter	15		
Doorzettingsvermogen	16		
De 3 soorten mensen in je leven	16		
Mijn ziel	17		
Koester wat je hebt	17		
Dichter des GGZ's	17		
Een blog schrijven deel 10	18		
Vieren en ontmoeten	19		
In gesprek met Marijn en Roel	20		
Nieuws vanuit de organisatie	22		
Humor	23		
Tekst en uitleg deel 3	24		
Zilver en goud	26		
Kunst	27		
Natuurbegraafplaats	27		
Kunst van de Vooruitgang	28		
Luwte	29		
Meedoen naar wens	30		
Moppentrommel	31		
Ter overweging	32		
Vriendschap	32		

Activiteitenkalender

Huize Padua

Zaterdag 6 september Uitstapje Kevelaer

Donderdag 11 sept. Karaoke avond

Donderdag 21 sept. Rondje GGZ Oost Brabant

Donderdag 25 sept. Bingo

Donderdag 9 oktober Modeshow

Dinsdag 21 oktober Klein uitstapje

Donderdag 30 oktober Herfstdiner vrijwilligers

Donderdag 30 oktober Halloweenbingo

Dinsdag 6 november Herfstdiner vrijwilligers

Donderdag 13 nov. 11-11 bal

Dinsdag 18 november Klein uitstapje

Donderdag 11 december Kerstmarkt

Dinsdag 16 december Kerstdiner cliënten

Donderdag 18 december Kerstdiner cliënten

Woensdag 17 december Kerstpakketten

Woensdag 24 december Kerstviering in het Stiltecentrum

Te hoog

Hij zocht het veel te hoog
Gert-Jan was een geleerde
maar het heeft hem geen geluk gebracht
hoe diep hij ook heeft nagedacht
en wat hij ook probeerde

Hij zag het over het hoofd
het lieve en het schone
omdat hij op zijn hoge trap
met al zijn koele wetenschap
geen hoog had voor 't gewone.

Ingestuurd door Dinie Cortenbach

Eenvoud

Vroeg in de ochtend
als de wereld nog slaapt
en het licht
het van het donker wint
is m'n leven helder
en denk ik als een kind

Geniet ik van de vogel
die op m'n tafel zit
gedachten komen voorbij,
van afgelopen tijd denk ik,
wat ik wil, is dit.

Sandra Groeneveld

God

In de moeilijkste dagen van mijn leven
wist ik dat ik niets weet en God alles,
zo werden de moeilijkste dagen
van mijn leven, de kostbaarste.

Toon Hermans

Kwaliteit

ik buig in de storm
waai mee met de wind
door heftig kleurrijk landschap
voel mij verdrietig geen houvast
waar kom ik terecht
heb angst voor de toekomst

ik krijg weer vertrouwen
op deze fascinerende plek
dichterbij de hemel
sprekend kleurrijk landschap
hoe fijn dat er ook gras is
wordt overleven toch een optie

gestaag loop ik door
mijn mens heeft mij gehalsterd
mag er in vrijheid zijn
heb veel verbinding
vertrouwen en rust
laat mij maar gaan

ik ben zo blij
galoppeer door de wei
vol vertrouwen
ben ik hier
vrolijkheid straalt van mij af
ik heb kwaliteit van leven

wat een geluk
heb ik
in deze kudde
kan dit echt niet loslaten
zó heb ik
kwaliteit van leven

A. Vermaas

'Waar je ook bent'

'Waar je ook bent' - poppenspel voor volwassenen over de impact van huiselijk geweld.



In zijn jeugd was poppenspeler worden een grote droom. Na zijn pensioen als erkend kinder- en jeugdpsychiater heeft Peter Adriaenssens het poppenspelen weer opgepakt. De eerste stap na zijn pensioen was een professionele opleiding gaan volgen.

Er zijn altijd mensen die zich afvragen wat een trauma nou echt doet met een mens, met een nieuw ontwikkeld poppenspel probeert hij daar spelenderwijs achter te komen. Het eerste stuk van de voorstelling is opgebouwd terugkijkend naar het tijdperk Jan Klaassen en Katrijn. Hoe zou het hen vergaan nu in deze tijd, met dat gegeven speelt hij zijn voorstelling in het Me Too tijdperk van nu.

Jan Klaassen staat stevast afgebeeld met een knuppel in de hand, Katrijn zijn vrouw een pak rammel geven, dat was humor in die tijd.

Wanneer Jan op het punt staat gewelddadig te worden, onderbreken de poppen plots de voorstelling en gaan ze in dialoog met poppenspeler Peter Adriaenssens.

Moet het hen, na al die eeuwen, hetzelfde blijven vergaan? Ze willen voor één keer zelf hun verhaal

vertellen en onderzoeken of het ook anders kan. Dat is voor de kinderpsychiater dan ook de hoofdvraag waar het stuk om draait. Kunnen Jan en Katrijn uit hun verleden opstaan? Een betekenisvolle vraag voor mensen die trauma of geweld ervaren hebben.

De titel van het stuk, Waar je ook bent, verwijst volgens Adriaenssens naar de kernervaring van mensen met een traumatische geschiedenis. Een geluid, een geur, een smaak of een bepaalde blik: het zijn allemaal triggers die iemand kunnen terug-flitsen naar die moeilijke gebeurtenis. Soms in de beginperiode na de feiten, maar ook nog vijftig jaar later. Tijdens zijn werk als kinder- en jeugdpsychiater kwam hij vaak in aanraking met zulke ervaringen. Ik ben door mijn werk nu een drager van verhalen.

Voor de première van Waar je ook bent, heeft Adriaenssens zijn try-outs gedaan in Nederland omdat daar veel meer kleinere theaters zijn met als voordeel dat ze hem niet kenden en dus kon rekenen op een eerlijk publiek. De gevoeligheid van het thema in combinatie met de poppen was een enorm stimulerende ervaring. Aan het einde van de rit bleef er bijna niets meer over van het oorspronkelijke stuk. In Nederland zijn ze heel mondig, tussen de eerste en de tiende try-out viel het steeds meer op dat er telkens dezelfde vraagstelling terugkwam. Men vond dat de nabespreking met de vragen en de reflecties deel moesten uitmaken van de voorstelling, dat heb ik ter harte genomen. Veel mensen brengen je op die manier een cadeau omdat ze zonder in details te treden weten waar het over gaat en dan is het mooi om te zien wat creativiteit je allemaal kan bieden. Zo leert het poppenspel je vandaag te praten en om te gaan met reacties.

Bij de try-outs waren ook lotgenoten aanwezig, om na te gaan of de voorstelling geen ernstige triggers bevat voor mensen met een trauma. Dat bleek goed mee te vallen. Dat is voor mij het wonder van poppentheater: de mix van het reële leven in combinatie met het imaginaire.

De pop speelt met de dunne lijn tussen geen mens zijn en toch menselijk lijken. Je behoudt als

toeschouwer de vrijheid om in de pop te zien wat je er zelf in wil zien.”

Een handpop kan ook uitspraken doen die tijdens de voorstelling om veel meer nuance zouden vragen. De cafébaas is daar een mooi voorbeeld van. Hij maakt heel platte, ongenueanceerde opmerkingen: als je kind geweld meemaakt, dan doe je dat later zelf ook als volwassene. Die meningen bestaan ook in onze echte samenleving. Ik hou het publiek hiermee een spiegel voor, wat soms tot boeiende discussies leidt tijdens de nabesprekingen.

Voor een theaterstuk met poppen neigt de voorstelling “Waar je ook bent” inderdaad naar de seriëuze kant. Ik heb geprobeerd te zoeken naar het komische in dit stuk, maar gezien de thematiek was dat niet evident. Maar humor kan absoluut een medicijn zijn om met trauma om te gaan.

De scène met de twee gekke professoren is de grappigste bij uitstek. Zij geven het publiek een les over ‘de brug tussen gevoel en verstand’ in de hersenen, en toveren daarvoor een verse bloemkool tevoorschijn. Het ludieke schouwspel toont hoe theater een waardevol middel kan zijn om inzichten uit de wetenschap te ontsluiten voor het brede publiek.

De voorstelling heeft een hoopvol kantje. Jan Klaassen en Katrijn besluiten om even hun eigen weg te gaan en aan zichzelf te werken, het stuk impliceert sterk dat dit niet het einde van hun relatie hoeft te betekenen. Het vraagt werk om weer normaal te gaan leven na een trauma, maar het kan absoluut bevestigt Adriaenssens. Kijk naar de generaties die twee wereldoorlogen meemaakten. De psychiatrie was toen nog geen gevestigde waarde, maar onze grootouders zijn er wel weer bovenop gekomen. We mogen onze eigen veerkracht als mens niet onderschatten.

De voorstelling is bedoeld voor de hulpverlening, maar benadrukt wel het belang van een goed netwerk voor herstel. Een deuk in het leven is iets dat resoneert bij veel mensen volgens Adriaenssens, erover praten is het meest menselijke dat we kun-

nen doen. Vaak willen mensen gewoon gehoord worden en hun verhaal kwijt kunnen. De mogelijke oplossingen volgen later wel, op hun eigen tempo.

Jeugdpsychiater Peter Adriaenssens vindt het vooral belangrijk om de dialoog tussen mensen te stimuleren. De voorstelling is een uitnodiging om een moeilijke situatie vanuit de schoenen van een ander te bekijken.

Theater moet de polsslag van zijn tijd aanvoelen, het kan thema's als misbruik, en slachtofferschap op tafel leggen en ze langs alle kanten kritisch bekijken. Hoe kunnen we iets zinvol tegenover geweld zetten en daar een taal aan geven.

Tekst Cor Vilé

Bron: Open doek Passie voor theater

Zomervakantie

Wil jij op vakantie,
maar is je tas te klein.
Wil jij een dagje weg,
maar is alles vol in de trein.

Blijf dan niet zitten,
en ga gerust te voet.
Het duurt misschien wat langer,
maar het doet je goed.

Wandel of fiets wat rond,
rust eens uit bij een rivier.
En als je dan weer terug moet,
pak een bus voor het plezier!

Joke Lentjes





Bloemen drogen

Je hebt de meest prachtige bloemen in je tuin groeien, of je hebt ze ontvangen in een mooi boeketje. Zonde dat ze niet voor eeuwig zo mooi blijven, toch? Met deze oplossing hoef je je daar geen zorgen om te maken.

Benodigdheden:

Bloemen

(Glazen) fotolijst

Keukenrol of vloeipapier

Plat en zwaar voorwerp, bijvoorbeeld een boek

Stap 1

Zorg dat de bloemen die je in wil lijsten schoon en droog zijn. Knip overtollige takjes af. Leg de bloemen voorzichtig tussen twee vellen keukenrol of vloeipapier.



Stap 2

Leg de bloemen en vellen keukenrol of vloeipapier onder het zware voorwerp, of tussen de bladzijden van het boek. Leg er meer boeken op voor extra druk.



Laat de bloemen zo'n drie weken drogen. Wanneer de weken voorbij zijn, haal je de bloemen voorzichtig tussen het papier uit.

Stap 3

Wanneer je een glazen fotolijst hebt, kun je deze open maken en de bloemen er voorzichtig op plaatsen zoals jij dat wil. Voor een



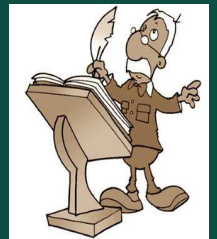
normale fotolijst kun je het beste de bloemen voorzichtig met een beetje lijm op een stuk papier plakken, en deze in de lijst doen.

Veel knutselplezier.

Groetjes, Bea

Bron: Pinterest, Christa Koeyvoets

Ter overweging



Liefde raakt aan alles wat waardevol is in het leven, het ontbreken ervan ook. Ik denk daarbij aan een uitspraak van Goethe: Het is wel zeker dat niets ter wereld een mens zo onontbeerlijk maakt als liefde.

Liefde en chemie maakt het leven waardevol en bied een zeker houvast zoals je dat ook hebt wanneer je gelovig bent. Geloof, hoop en liefde zijn de bouwstenen in een mensenleven, zij die dat met zich meedragen, dragen dat ook uit, je ziet het terug in een bepaalde blik, in een bepaalde gelaatsuitdrukking.

Liefde en geloofsovertuiging zijn niet altijd zichtbaar, ze zijn er wel en het wonderlijke ervan is dat wanneer je ermee in aanraking komt je lichaam vanzelf begint te spreken.

Tekst Cor Vilé

Wandelvierdaagse Gemert

Door omstandigheden was er dit jaar helaas niets geregeld voor de jaarlijkse Wandelvierdaagse in Boekel. Echter, dit konden wij van de Fitness niet accepteren en we hadden besloten om dan zelf te kijken of we iets konden regelen.



In plaats van de 10 km in Boekel mee te lopen, ontstond al snel het plan om de vierdaagse in Gemert mee te lopen die maar liefst 11km lang is. Tevens leek het ons leuk om een keer een nieuwe omgeving te verkennen. En zo geschiedde het... Busje geregeld om naar de startplaats in Gemert te kunnen rijden, inschrijfgeld geregeld voor die mensen die deel wilde nemen en een flyer de deur uit gedaan om deelnemers te werven.

Dit laatste was met groot succes, want we hadden maar liefst 10 kandidaten die mee hebben gedaan.

Bij de start de eerste dag was het een drukte van jewelste, wat niet door al onze deelnemers als prettig ervaren werd. Maar gelukkig was de organisatie van de vierdaagse in Gemert flexibel genoeg om daar een oplossing voor te vinden en zo mochten we de dagen daarna gewoon een half uurtje eerder starten, zodat we die grootste drukte voor konden blijven. Ook kregen we op dag één al alle verdere routebeschrijvingen mee. Tien punten voor de organisatie!!!

Over de wandelingen zelf kunnen we niet anders zeggen dan dat deze prachtig waren. Een mooie combinatie van stukken over de harde weg in de kern van Gemert of in een van de omringende

dorpen, afgewisseld met prachtige stukken over de boerenlanden of door de bosrijke omgeving van Gemeente Gemert/Bakel.

Al met al is er dus alleen maar een positieve ervaring gerold uit iets wat aanvankelijk niet door leek te gaan. De deelnemers zijn allen met een mooie medaille teruggekomen en hebben ons laten weten dat ze veel plezier hebben gehad in de vier dagen.



Koen Verberne



Gezocht uitbreiding voor onze cliëntenraad

De cliëntenraad is op zoek naar nieuwe raadsleden. Wij vergaderen elke twee weken op de maandagochtend.

Wil jij je inzetten voor onze cliënten ? Stuur dan een mailtje naar

clienraad@ggzoostbrabant.nl

Wij nemen contact met je op om kennis te maken.



Koken met Ine

door Ine van Wijk

Barbecue-garnalencocktail

Voorgerecht 4 pers.
Bereidingstijd 20 min.



Ingrediënten: 24 grote garnalen (ontdooit, diepvries) - 2 eetlepels olijfolie - 4 teentjes knoflook (geperst) - 3 tomaten - 1 theelepel hete pepersaus - 1 theelepel worcestersaus - 1 theelepel geraspte mierikswortel (potje) - 0.5 theelepel gerookt paprikapoeder of 0.5 theelepel paprikapoeder - 5 eetlepels barbecuesaus - 4 stengels bleekselderij (met loof)

Benodigdheden: 4 spiesen - barbecue - staafmixer - 4 cocktailglazen

Voorbereiden: Steek de barbecue aan.

Bereiden: Wrijf de garnalen in met de olijfolie en knoflook. Rijg de garnalen aan spiesen en rooster op de barbecue in circa 3 minuten gaar. Pureer intussen de tomaten met de pepersaus, worcestersaus, mierikswortel, paprikapoeder en barbecuesaus. Giet deze saus in ondiepe cocktailglazen. Verdeel de garnalen met de kop naar beneden over de glazen, zodat ze net over de rand hangen. Zet de (korte) stengels bleekselderij erin.

Bereidingstip

Voeg voor een mildere smaak eventueel een beetje mayonaise toe aan de saus.

Platbrood met aubergine-kaviaar

Tussengerecht 4 pers.
Bereidingstijd 30 min.



Ingrediënten:

150 gram bloem en 2 eetlepels bloem (om te bestuiven) - 0.5 zakje bakpoeder - 2 theelepels komijnzaad-

jes - 1 theelepel suiker - 1 bol knoflook - 1 aubergine - 0.5 eetlepel sesampasta - 1 eetlepel citroensap - 1 eetlepel olijfolie - 2 eetlepels granaatappelpitjes - 2 eetlepels munt (fijngehakt)

Benodigdheden: barbecue

Voorbereiden: Steek de barbecue aan.

Bereiden: Meng de bloem met de bakpoeder, komijn, suiker en een flinke snuf zout. Giet 100--125 ml water erbij en kneed tot een samenhangend deeg.

Laat 10 minuten rusten. Pof intussen de knoflook en aubergine circa 15 minuten op de barbecue. Verdeel het deeg in 4 of 8 balletjes. Rol uit tot cirkels op een met bloem bestoven werkvlak. Leg het deeg op de barbecue en gril aan beide kanten in 1-2 minuten goudbruin en gaar. Houd apart.

Pel de aubergine. Plet 4 gepelde gepofte teentjes knoflook, hak de aubergine fijn en meng alles met de sesampasta, het citroensap en de olijfolie. Beleg de platbroden met de aubergine-kaviaar. Garneer met de granaatappelpitjes en munt.

Gegrilde kabeljauw met stiltonboter

Hoofdgerecht 4 pers.
Bereidingstijd 30 min.



Ingrediënten:

4 grote kruimige aardappels - 6 eetlepels olijfolie - 35 gram blue stilton (verbrokken) of 35 gram blauwe kazen (verbrokken) - 50 gram zachte boter - 1 eetlepel bieslook - 4 kabeljauwfilets - 1 eetlepel dijonmosterd of 1 eetlepel mosterd - 2 eetlepels witte wijnazijn - 1 sjalot (gesnipperd) - 1 kropsla (schoongemaakt)

Benodigdheden: barbecue - aluminiumfolie - visklem

Voorbereiden: Steek de barbecue aan.

Bereiden: Kook de aardappels beetgaar in water met zout. Bestrijk met 2 eetlepels olijfolie en wikkel in

aluminiumfolie. Pof de aardappels circa 20 minuten op de barbecue. Meng intussen de kaas met de boter en bieslook. Houd apart. Wrijf de vis in met grof gemalen peper. Giet 2 eetlepels olijfolie over de vis en grill op de barbecue in circa 5 minuten gaar. Dit gaat het makkelijkst met een speciale visklem. Meng intussen de mosterd, azijn en sjalot. Giet al roerend de rest van de olie erbij. Giet al roerend 1-2 eetlepels water erbij en meng de dressing met de sla. Leg de vis op een bord en schep een flinke eetlepel stiltonboter erop. Serveer met de groene salade en een gepofte aardappel.

Bereidingstip: Meng de boter ook eens met groene kruiden, knoflook of specerijen. Of gebruik eventueel gorgonzola voor een iets mildere kaassmaak.

Sabayon met gegrilde aardbeien

Nagerecht 4 pers.

Bereidingstijd 25 min.



Ingrediënten:

400 gram aardbeien (schoongemaakt) -
1 eetlepel olijfolie - 4 eidooiers - 3 eetlepels suiker -
75 milliliter mousserende witte wijn - 0.5 theelep-
pel vanille-essence (bakproducten) - 4 amandelkoek-
jes of 4 kandijkoekjes - 4 kandijkoekjes - 4 muntblaad-
jes

Benodigheden: barbecue - 4 spiesen

Voorbereiden: Steek de barbecue aan.

Bereiden: Bestrijk de aardbeien met de olijfolie, rijg ze aan spiesen en grill aan alle kanten een paar seconden op de barbecue. Houd apart. Klop de eidooiers los met de suiker, wijn en vanille. Klop vervolgens au bain-marie op een lage tot middelhoge stand tot de sabayon luchtig en dik is. Blijf kloppen tot de sabayon in 10-15 minuten circa vier keer in omvang verdubbeld is en er geen dunne vloeistof meer in de kom zit. Let goed op dat de eidooiers niet te heet worden en gaan schiften.

Verdeel de aardbeien over 4 glazen of schaalpjes en giet de sabayon erover. Verkruimel de koekjes erboven, garneer met munt en serveer direct.

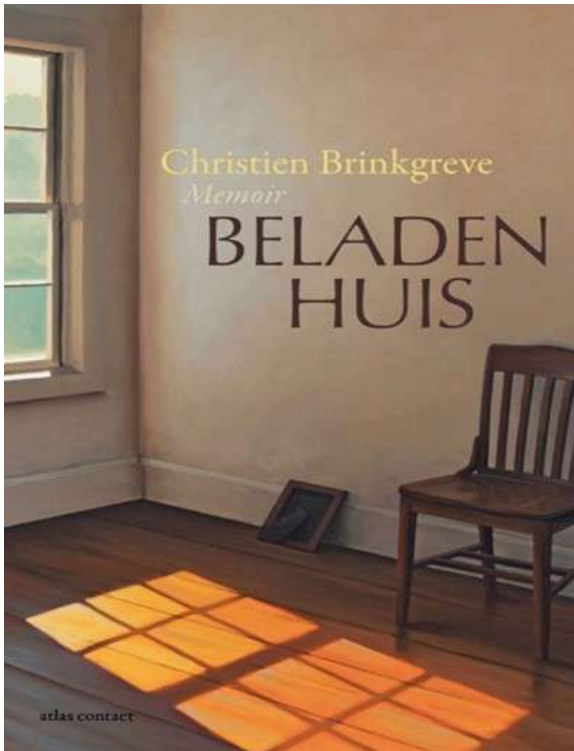
De boom en ik

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

Ingestuurd door Dinie Cortenbach



Boekbespreking



Beladen huis Christien Brinkgreve

Een boek met een beladen titel, een boek dat je niet direct aanspreekt, het gaat over een vrouw en de keuzes die ze maakte vanuit liefde of juist vanwege de liefde. In feite gaat het boek over zelfreflectie, over een vrouw die na de dood van haar man andere op haar zelfgerichte keuzes maakt.

Na zijn dood dringt het tot haar door dat hun huis overwoekerd is geraakt met spullen en zwaarmoedigheid. Terwijl zij de kamers opruimt, ontstaat langzaam weer ruimte in haar gevoelens voor hem. Ze wil terugvinden hoe hij ooit was, en begrijpen waarom hun leven samen is gelopen zoals het is gelopen. Herinneringen komen terug, de doorwerking van het verleden wordt zichtbaar, materiële en psychische verwerking gaan hand in hand.

Christien Brinkgreve weet haarscherp en liefdevol terug te blikken op het huwelijk. Ze laat zien dat ze geboeid was in de dubbele betekenis: hij hield me vast en iets in hem hield mij vast, mooi verwoord.

Door verder te lezen verdwijnt de beladen titel van het boek steeds verder naar de achtergrond en ontstaat er begrip en sympathie voor de manier waarop de vrouw haar leven tot nu toe onder de ogen ziet.

De heldere, bijna onverschrokken stijl van de schrijfster geeft een eerlijk beeld van hoe ze ontdekt en steeds beter begrijpt hoe oude patronen de liefde in de weg kunnen zitten. Ze tracht de oude patronen te ontrafelen, zowel de hare als die van haar man. Het inzicht in de karrensporen van het verleden laat haar zien hoe de liefde is vast komen zitten. Ze komt voor het feit te staan dat ze beseft dat mannen meer ruimte innemen en krijgen en dat dat een patroon is dat door beiden, mannen en vrouwen, in stand wordt gehouden. Dat brengt haar ertoe scherper naar zichzelf te kijken en ziet in dat er in haar leven een thema is: plaats innemen.

Dat lukt haar in haar huwelijk en gezin minder gemakkelijk dan daarbuiten. De plaats van de onzichtbare spil, ja, dat lukt haar, ze is zich steeds onzekerder gaan voelen. Met kinderen ben je je vrouw kwijt hoort ze haar man nog zeggen, zo is het geworden en gebleven, in zijn ogen was ik de vrouw die nooit tijd had en de empathie was ver te zoeken. Ze stelt zichzelf de vraag: hoe heb ik dit laten gebeuren, het is altijd gemakkelijker om met de vinger te wijzen, dat doet Brinkgreve niet. Ze vertelt in alle eerlijkheid en integer hoe het toch zo mis heeft kunnen gaan tussen beiden zonder de kinderen erbij te betrekken. Ze geeft ook toe hoe ze worstelde met de zorg voor de kinderen, haar werk, het huishouden en alles doen én laten voor het gezin.

Tussen de regels door en niet zo op de voorgrond is er ook door alle lagen heen een rouwverwerking van wat er eens was en nu na het inzien van de feiten en het erkennen van de eigen gebreken niet meer is, er is afscheid genomen van een huis vol spullen en zwaarmoedigheid om tot acceptatie te komen.

Ik heb een bepaalde sympathie en respect voor mensen die de moed en karakter tonen om hun eigen huis op orde te brengen, die inzien waarom ze deden zoals ze deden en hun leven weer opnieuw inrichten. Het is misschien wel daarom dat ik dit boek nu bespreek.



Liften naar de hemel Lex Paleaux

Een opmerkelijk, origineel en intrigerend boek dat mij raakte, Lex Paleaux blijkt een schrijver te zijn met een vlotte en meeslepende schrijfstijl.

Quintin die in zijn nog jonge leven al een aantal keren de juiste afslag miste, is zestien jaar, een onhandelbare tiener. Als hij weer de juiste afslag mist nadat hij is ontslagen uit een jeugdinrichting, zijn ouders en grootouders ten einde raad. De plaatselijke dominee weet een geëmigreerd gezin in Canada die hem wil heropvoeden.

Hij komt terecht in een streng christelijk gezin in een streng religieuze gemeenschap. De tijd lijkt hier al enige tijd stil te hebben gestaan, en de genegeheid en sturing waarnaar Quintin snakt zijn ver te zoeken. Het gezin dat in Quintin vooral een gratis huishoudelijke hulp ziet, houdt er nogal een orthodoxe levensstijl op na. De mensen van het gastgezin denken dat het geloof bestaat uit regels en plichten. Met ijzeren discipline probeert men hem Bijbelteksten en gewenst gedrag aan te leren.

Quintin wordt uitgeleend aan boer Fletcher, waar hij op de doordeweekse dagen moet werken op de boerderij. Ook daar moet hij delen van de Catechismus en de Bijbelteksten opdreunen alvorens zijn ontbijt te krijgen. Hij leert harde lessen, maar weet zich staande te houden. Net als bij boer Fletcher lijkt ook het gastgezin het woord liefde niet in hun woordenboek te hebben staan. Gelukkig is daar ook het domineesgezin dat heel anders met het geloof en met lijden omgaat. Zij zijn een toevluchtsoord voor Quintin.

Godsdienst als thema daar heb ik moeite mee, met Lex Paleaux gaat het verhaal verschillende kanten op en dat is prettig. Hij komt met bijzondere levenslessen, boodschappen en inzichten en laat je nadenken over je leven en de invulling hiervan, het past perfect in het verhaal.

Onder barre omstandigheden blijft Quintin met een open blik naar de wereld kijken. Een lichtpuntje in zijn verblijf daar is de jonge peuter Ruth, een meisje met een beperking. Drum, een kalfje dat verstoten is door zijn moeder, en dan is er Mike, een domineeszoon in wie hij een gelijkgestemde vindt. Hij geniet van het ruige land en juist door de veerkracht, hoop en positieve blik die Quintin in zichzelf vindt, zoekt hij zijn weg in het leven in dit afgelegen gebied.

Als lezer kruip je echt in de huid van de nog jonge en nog onvolwassen Quintin, een opmerkelijk, uniek personage dat met aandacht en finesse is uitgewerkt. De overige personages zijn allemaal uniek, divers en lekker uitgesproken. Dit zorgt voor een sterk, krachtig en bovenal bijzonder verhaal.

Het verhaal is grotendeels autobiografisch met karakteristieke, unieke en mooi uitgewerkte personages waarmee de schrijver een heftige maar wel pakkende verhaallijn weet neer te zetten. Het komt tot leven door de beeldende beschrijvingen en de mooie woordkeuze. Het is een krachtig verhaal door de wendingen en gebeurtenissen die meermaals best wel schokkend en heftig kunnen zijn. Het is ook een verhaal dat je echt moet ervaren.

Tekst verzorgd door Cor Vilé

Ontmoetingen 46

Zijn er mensen die pijn bij anderen kunnen verminderen of zelfs wegnemen?

Sommige geloven dat energiebanen in het lichaam kunnen worden beïnvloed om pijn te verminderen. Er zijn mensen die zeggen dat ze door aanraking of zelfs zonder contact energie kunnen overdragen en pijn weg kunnen nemen.

Misschien geeft het verhaal van Ria meer helderheid. Ria had nooit veel geloof gehecht aan de gave van haar moeder. Haar moeder beweerde dat ze pijn bij anderen kon wegnemen, maar Ria zag het als een soort van bijgeloof. Iets wat mensen zichzelf willen laten geloven. Toch kwamen er altijd mensen naar haar moeder toe, soms wanhopig, soms vol vertrouwen en keer op keer leken ze opgelucht en dankbaar te vertrekken. Ria had het altijd afgedaan als toeval, placebo of gewoon de kracht van overtuiging. Ze praatte er niet graag over, eigenlijk schaamde ze zich voor de gave van haar moeder. Dus ging ze meestal het onderwerp uit de weg. Op het sterfbed had haar moeder haar hand vastgepakt en met zachte maar dringende stem gezegd: Mijn gave zal op jou overgaan Ria. Of je erin gelooft of niet, het zal er zijn als je het ooit nodig hebt. Ria had instemmend geknikt, meer uit respect dan uit overtuiging. Toen haar moeder was overleden had ze er nimmer meer aan gedacht. Tot die dag.

Het was een zonnige middag en Ria liep door de stad toen een schreeuw de rust verstoortte. Een jongen op een fiets werd geraakt door een auto en sloeg hard tegen het asfalt. Zijn been stond in een onnatuurlijke hoek en bloed sijpelde over de stoep.

Hij gilte het uit en zijn gezicht was vertrokken van angst en paniek. Ria voelde een rilling door haar lichaam gaan. Haar moeder had vaak gezegd dat pijn niet alleen fysiek was, maar ook een energie die kon worden weggenomen als je wist hoe je het moest ontvangen. Ze voelde een onverwachte warmte in



haar handen, een tinteling die haar vingers deed trillen. Haar hart bonkte. Ze legde instinctief haar handen op het been van de jongen en fluisterde de woorden die haar moeder zo vaak had uitgesproken, woorden die ze altijd als betekenisloos had beschouwd.

“Ik neem jouw pijn, ik laat het los, het stroomt weg”.

En toen gebeurde het de jongen stopte met schreeuwen. Zijn ademhaling kalmeerde. Tranen stonden nog in zijn ogen maar de paniek was verdwenen. Hij keek haar met een verbaasde blik aan. Het doet geen pijn meer, fluisterde hij.

Ria trok haar handen terug, geschrokken van zichzelf. De wond was er nog en de breuk was niet genezen, maar de pijn.. die leek verdwenen. Wat was er gebeurd? Toen de gealarmeerde ambulance arriveerde, controleerden de hulpverleners de jongen. Ze leken verbaasd over hoe kalm hij was. De pijnstilling die ze wilden toedienen bleek niet nodig. Ria liep verward weg en haar handen trilden nog steeds. Was dit echt gebeurd? Had ze zich iets verbeeld? Of had haar moeder gelijk gehad al die jaren. Ze moest wel geloven dat het echt was want 2 dagen later stonden de ouders van de jongen voor haar deur met een grote bos bloemen. Ze waren haar zo dankbaar en de jongen had gezegd dat die mevrouw de pijn had meegenomen. Toen de mensen weg waren ging Ria naar de zolder en opende de dozen met oude dagboeken van haar moeder. Daarin had ze al



haar ervaringen beschreven. Voor het eerst las ze met een open blik. En daar in de woorden van haar moeder vond ze een boodschap die ze nooit serieus had genomen. Je zult het pas geloven op het moment dat je het zelf voelt. Maar wees niet bang mijn kind het is geen hocus pocus. Het is een gave, een verantwoordelijkheid. En nu is het de jouwe. Misschien was het tijd om te accepteren dat er meer was tussen hemel en aarde dan ze ooit had willen toegeven.

De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes

kloofdichter

dichter bij de kloof
blijf niet ver weg
kom dichterbij
kun je de kloof ook dichten

geef kloof woorden
krijg je een gedicht
krijgen deze woorden gewicht
waarmee de kloof is gedicht

A. Vermaas

De Boxmeerse vaart

Zwevend

op de geur van pas gesneden dennengroen
zie ik een betoverend lint
van speelse devotie
in authentieke kleurenpracht.

Zwevend

op de klanken van beiergeluiden
zie ik de vertaling
van een wonderlijk volksverhaal
in straatprocessie bijeen gebracht

Zwevend

op de rook uit wierook vaten
zie ik feeërieke bruidjeshanden
fel gekleurde strippers strooien
op een fluwelen groen tapijt

Zwevend

op herinneringen van vroeger
zie een kostbare schat bewaard
mens o mens wat een wonder
dat na 625 jaar nog steeds trekt
de Boxmeerse vaart

Willemien



Je bent de gevangene van je eigen boosheid,
tot dat je inziet, dat je zelf ook de gevangen-
bewaarder bent.

Phil Bosmans, ingestuurd door Cor Vilé

Doorzettingsvermogen

Als het gaat over het hebben van kansen in het leven komen onderwerpen als intelligentie, talent, uiterlijk, afkomst en rijkdom meestal aan bod als voorwaarden van een geslaagd leven. Deze eigenschappen en geluksfactoren zouden nodig zijn om succesvol te zijn. Alsof je zonder deze voorzetjes bij voorbaat al kansloos bent.

Alleen al door in een rijk land geboren te zijn of te wonen heb je alle kansen die je je maar kunt wensen. Iedereen kan naar school en heeft een dak boven zijn hoofd. Voeding en medische verzorging zijn voorhanden.

Nu moet ik wel meteen denken aan de medemens die met een handicap of ziekte moet leven. Dan ziet het plaatje er anders uit en krijgt de betekenis van succes en het hebben van kansen een andere inhoud. Al blijft het in de kern hetzelfde omdat het erom gaat dat je voor jezelf een route uitstippelt die het best bij je past en je de meeste voldoening geeft.

De omstandigheden heb je vaak niet echt in de hand, je zult het op eigen kracht moeten doen met de talenten en de beperkingen die je gegeven zijn. Natuurlijk zijn er mensen om je heen die je bemoeiden en raad geven. Maar vaak lijkt het leven van toevalligheden af te hangen en meestal lijkt het alsof je zomaar wat doet. En of anderen dat allemaal beter weten en kunnen, kijk maar eens naar alle influencers als je durft. Wellicht liggen er meer drijfveren en motivaties ten grondslag aan je eigen route dan je op het eerste oog zou denken. Het zou interessant kunnen zijn om die eens te onderzoeken voor jezelf.

Soms is een start met een (vermeende) achterstand juist een stimulans om bewust of onbewust net iets meer moeite te doen. Je IQ is niet bovengemiddeld dus je hebt wat meer tijd nodig om je cijfers te halen. Je bent geen beauty dus je zult wat meer moeite moeten doen voor je uiterlijk. Een duidelijk talent laat zich nog niet zien, dus probeer je maar van alles uit. En stilletjes timmer je een beetje ongezien aan jouw eigen weg.

Wat je ondertussen leert is om vol te houden. Ook als het tegenzit en je veel geduld moet hebben. Dat je toch doorgaat. Doorzettingsvermogen levert je uiteindelijk datgene op wat belangrijk voor je is. Wat voor jou haalbaar en zinvol is.

Marijke van Mullekom

Ingestuurd door Dinie Cortenbach



De 3 soorten mensen in je leven...

De bladmensen....

Deze komen slechts een seizoen in je leven, je kunt er niet op vertrouwen, ze zijn zwak. de enige die komen om te nemen wat ze willen, en dan vertrekken ze.

De takken mensen....

Ze zijn sterk, maar breken zich af als het leven moeilijk wordt. Ze blijven een seizoen, maar gaan als het leven moeilijker wordt.

De wortelmensen....

Dit zijn hele belangrijke mensen, ze doen geen dingen om gezien te worden. ze blijven in moeilijke tijden, ze geven je water, ze worden niet verplaatst door positie, ze nemen je zoals je bent. Alleen het worteltype van mensen zal blijven, ongeacht het seizoen.

Vertaald uit het Engels. Joke Lentjes

Koester wat je hebt ,
verlang niet steeds naar meer
Want echt , er komt een dag....
Dan is luxe niet belangrijk meer



Ingestuurd door Dinie Cortenbach

" Mijn Ziel "

Mijn ziel, die mij in de nacht verlaat.
Nevelig wit, flinterdun, en met slechts het
formaat van een vloeitje.
Zij gaat waarheen zij wil, naar verre oorden,
waarvan ik kan zien in kleuren en zonder
woorden.
Stil en geluidloos waart zij rond, totdat ik
ontwaak.
In slechts een wenk is zij terug aanwezig,
en is voor de dag weer mijn levensmaat.

Dinah van Hees

Gedicht

*door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's*

Als mijn dromen
slechts bedrog zijn
is er dan iemand
die ze kan uitleggen
aan mij
zodat ik niet meer zo
bang hoef te zijn
voor alles wat ze zeggen.



Een blog schrijven: deel 10 - Zwaarmoedigheid



Zwaarmoedigheid is een diepe, aanhoudende somberheid die een persoon of een groep mensen kan beïnvloeden. Het gaat verder dan gewone droefheid en kan zich uiten in een gevoel van uitzichtloosheid, een zware mentale last en een neiging tot piekeren. Bij een persoon kan zwaarmoedigheid zich uiten in een neerslachtige stemming, verminderde energie en moeite om vreugde te ervaren, zelfs bij dingen die voorheen plezier brachten. Gedachten kunnen steeds terugkeren naar verlies, falen of de zinloosheid van het bestaan. Dit kan gepaard gaan met fysieke symptomen zoals vermoeidheid, slaapproblemen of een verminderde eetlust.

Binnen een groep mensen, zoals een gemeenschap die een collectief trauma heeft meegemaakt of een samenleving in tijden van crisis, kan zwaarmoedigheid zich manifesteren als een algemeen gevoel van moedeloosheid en pessimisme.

Er heerst dan een gedeelde zwaarte, waarbij mensen zich machteloos voelen tegenover hun situatie. Dit kan leiden tot apathie, een verlies aan saamhorigheid of zelfs sociale terugtrekking. Zwaarmoedigheid is vaak complex en diepgeworteld, maar het is niet per definitie permanent.

Oorzaak van zwaarmoedigheid kan zijn verlies in welke vorm dan ook. Dit kan het verlies zijn van een dierbare, een relatie, een levensfase, een ideaal of zelfs het gevoel van zingeving. Wanneer iemand of een groep iets belangrijks kwijtraakt, kan er een diep gevoel van leegte en machteloosheid ontstaan. Het verwerken van verlies kost tijd en gaat gepaard met gevoelens van verdriet, nostalgia en soms met bitterheid of spijt. Als dit niet goed wordt verwerkt of als er geen steun is, kan zwaarmoedigheid zich verdiepen en langdurig aanhouden.

Ondersteuning, begrip en soms professionele hulp kunnen helpen om deze last te verlichten.

Verlichting bij zwaarmoedigheid kan op verschillende manieren worden gevonden, afhankelijk van de persoon of groep die ermee te maken heeft. Hier zijn enkele mogelijkheden:

Voor personen:

1. Praten met anderen – Echte verbinding en een luisterend oor kunnen de zwaarte verlichten. Dit kan een vriend, familielid of therapeut zijn.
2. Structuur en routine – Een duidelijke dagindeling helpt om niet weg te zakken in passiviteit en piekeren.
3. Lichaamsbeweging – Bewegen, vooral in de buitenlucht, heeft een bewezen positief effect op de stemming.

4. Creatieve expressie – Schrijven, schilderen, muziek maken of andere vormen van creativiteit kunnen een uitlaatklep bieden voor gevoelens.

5. Kleine vreugdevolle momenten zoeken – Bewust genieten van kleine dingen, zoals een goed boek, een mooie zonsondergang of een kop thee.

6. Professionele hulp – Soms is begeleiding van een therapeut of arts nodig, zeker bij langdurige zwaarmoedigheid.

Voor groepen of gemeenschappen:

1. Samenhorigheid en steun – Het delen van gevoelens en ervaringen binnen een groep kan helpen om de last te verlichten.

2. Gemeenschappelijke activiteiten – Dingen samendoen, zoals muziek, kunst, sport of vrijwilligerswerk, kan mensen uit hun isolement halen.

3. Rituelen en symboliek – In tijden van collectieve zwaarmoedigheid kunnen rituelen (zoals herdenkingen, bijeenkomsten of gezamenlijke projecten) helpen om gevoelens te verwerken en een gevoel van betekenis te vinden.

4. Toekomstperspectief creëren – Hoop en een gevoel van richting kunnen ontstaan door gezamenlijke doelen, plannen of kleine stappen naar verbetering.

Zwaarmoedigheid verdwijnt meestal niet direct, maar door deze elementen toe te

passen kan de last lichter worden en kunnen er momenten van opluchting ontstaan.

Voor allen die zwaarmoedig zijn kunnen bovenstaande tips wat uitkomst bieden. In de wereld van vandaag is zoveel gaande. Het toegeven van zwaarmoedig zijn is zo wie zo heel moedig!

Joke Lentjes.



Vieren en ontmoeten

Het leven vieren klinkt misschien makkelijk, maar voor veel mensen is het moeilijk. We leven in een wereld waar we vaak te maken hebben met problemen, verdriet en onzekerheid. Toch is het juist in die moeilijke tijden dat het belangrijk is om het leven te vieren. Het gaat niet om grote feesten of bijzondere gebeurtenissen, maar om de kleine momenten van samen zijn, lachen en elkaar ontmoeten.

Bij de Dienst Levensoriëntatie proberen we te helpen het leven in alles wat het met zich meeneemt te accepteren. Het gaat niet om het ontkennen van pijn of het negeren van moeilijke dingen, maar om het vinden van betekenis, ook als het leven zwaar is. We zoeken naar manieren om verbonden te blijven, en om te ontdekken waar we wel dankbaar voor kunnen zijn.

In de vieringen en groepen die we in verschillende regio's hebben, is er veel ruimte om elkaar te ontmoeten en samen stil te staan bij het leven. Je bent van harte welkom om aan een viering of groep mee te doen of om een persoonlijk gesprek te hebben!

José Kodden, Sophie van Dijk, Beate Rose
Dienst Levensoriëntatie GGZ Oost-Brabant
levensorientatie@ggzoostbrabant.nl

Vieringen en ontmoetingsgroepen de komende tijd:

Huize Padua Stiltecentrum

Open voor cliënten, medewerkers en buurtbewoners:

17 Augustus Samen naar de H. Mis in Handel, vertrek om 9:00 uur bij de Carroussel

14 september 10:15 Viering met samenzang en luistermuziek

5 oktober 10:15 Viering met het Huiskoor

2 november 10:15 Viering met het Huiskoor

24 december 19:00 uur Kerstviering met het Huiskoor

Elke woensdag van 11:00-12:00 Lichtjes-uur

Helmond

Voor cliënten op de HIC: Zingeving en muziek elke dinsdag om 11:00 uur

Voor cliënten op kliniek ouderen: derde donderdag van de maand om 10:00 uur zingeving

Oss

Voor cliënten op de HIC: Zingeving elke maandag om 11:00 uur

Josephstaete Veghel

Geestelijk verzorger is doorgaans elke dinsdag een gedeelte van de dag aanwezig

IN GESPREK MET Marijn Bongers en Roel van den Heuvel

Vandaag ga ik met Marijn en zijn collega Roel in gesprek, beide werkzaam op de High Intensive Care in Oss. Vooral over hun gezamenlijke hobby, muziek en discjockey zijn wilden ze graag vertellen aan onze lezers.

Marijn Bongers is 65 jaar, 30 jaar getrouwd en heeft 3 kinderen. Tot voor kort werkte zijn jongste dochter ook bij GGZ Oost Brabant (Joseph Staete). Hij begon zijn loopbaan op Coudewater, waar hij 12 jaar werkzaam was. Daarna heeft hij 12 jaar Cafe De Zwaan in Heeswijk gerund. Vervolgens weer terug in de zorg en gaan werken via het CBA. Bij Beschermde Wonen in Veghel vele jaren met veel plezier gewerkt. Marijn werkt nu als verpleegkundige op de HIC (High Intensive Care) in Oss en vanaf 18.00 uur is hij zelfbenoemd "ad interim teamleider". Hij werkt daar voornamelijk late diensten/slaapwacht en heeft pas sinds augustus 2024 een arbeidscontract voor 24 uur. Dat ligt niet aan GGZ Oost Brabant, Marijn wilde al die jaren zelf, vanwege zijn nevenactiviteiten, liever op een 0-urencontract werken.

Roel van den Heuvel is 33 jaar oud, met zijn vrouw heeft hij 2 jonge kinderen van 3 en 1 jaar oud. Inmiddels werkt hij 6 jaar op de HIC in Oss waar hij als leerling verpleegkundige werd ingezet en het zo goed naar zijn zin had dat hij is gebleven. Daarnaast kennen we Roel als Prins der Kluisklepels 2020 en in zijn rol als prins heb ik hem destijds ook geïnterviewd.



Marijn is een echte muzikman en heeft altijd wel een link gehad hiermee. Op 12-jarige leeftijd begon hij al als glazenophaler bij Lunenburg in Loosbroek. Wat later werd hij vrijwilliger bij jongerensoos de Blitz in Dinther, deed de PR, boekte bandjes en was DJ. Na de soos kwam Café de Zwaan in Heeswijk in beeld. Hij begon daar met live muziek, rock-coverbandjes op de zaterdagen met gratis entree. Het was de tijd van Pearl Jam, Bon Jovi, Guns 'n Roses en Nirvana. Iedere zaterdag volle bak. Marijn gaat ook nu nog graag naar rockbandjes luisteren.

Toen hij met De Zwaan stopte heeft hij 3 maanden de tijd gehad om na te denken over zijn volgende baan. Dat werd 5 jaar werken als tourmanager van de BZB (voorheen Band Zonder Baan). De jongens in deze band kende hij al langer via optredens in De Zwaan. Daarna kwam er nog van alles op zijn pad zoals horeca regelen in het Openluchttheater de Kersouwe in Heeswijk. Dat heeft hij 25 jaar met veel plezier gedaan. Nog steeds is Marijn vaak te vinden bij de Kersouwe, nu om de beveiliging bij grote concerten te organiseren, waarvoor hij een beroep doet op zijn wa-

terpolo maten. Tevens zit hij in de organisatie van het sfeervolle en gemoedelijke festival Rockin-Wood, dit jaar al de 11e editie.

De laatste jaren heeft hij zijn oude hobby weer opgepakt als "DJ Marijn Draait Door". Hij draait alle stijlen en werkt met old school cd's. Vooral stevige muziek draait hij graag, maar ook pop en disco enz. Waar hij niet van houdt en wat hij liever niet wil draaien is hoempapa, tralala, polonaise, holadijee en baggermuziek. Dit kun je ook teruglezen op zijn visitekaartje. Ondanks het ontbreken van dit genre geeft Marijn aan wel degelijk te kunnen zorgen voor een leuk feestje.

Zijn wens is om te mogen draaien bij PaduaPop in 2026 en ook Paaspop staat nog op zijn wensenlijst. Voor wie interesse heeft: op zaterdagavond 27 december draait Marijn in de Afzakkerij op de Noordkade in Veghel. Openbaar en gratis.

Dan gaan we door naar Roel die heel muzikaal is. Vanaf 8 jarige leeftijd is hij al slagwerker. Tot 3 jaar terug was hij lid van de fanfare in Handel. Vanaf zijn 16^e speelt hij bij Sambanda, een samba percussieband waar ze regelmatig optredens mee verzorgen.

Hoe is Roel erbij is gekomen om DJ te worden. Bij Stichting Jeugdbelangen in Handel was het op tweede kerstdag 'Jingle ball'. Er was een wedstrijd van DJ's en die mochten een half uur draaien. Aan het einde van de avond werd er een winnaar gekozen. Dat was Roel, samen met zijn DJ vriend Boy. Daarna werd hij gevraagd om in het plaatselijke café 't Vossenhol te komen draaien. Hierop volgde draaien bij de kermissen in de regio en steeds meer werd hij samen met vriend Boy gevraagd als amateur/hobby DJ en draaien ze voornamelijk op tentfeesten, carnaval, kermissen, sportkantines en zelfs af en toe bruiloften.

Roel is zelf niet zo bevlogen in het draaien, zijn compagnon wel; die is meer van de techniek en achter de knoppen draaien. Roel is de babbelaar van het stel die wel een feestje kan maken. Zo

hebben ze een rad van fortuin met muziekgenres om het publiek de stijl te laten bepalen van het nummer dat ze gaan draaien en verzinnen ze meer gekke taferelen.

In tegenstelling tot Marijn draait Roel vooral feestmuziek en niet met cd's. DJ Roel en Boy treden 6 tot 8 keer per jaar op. Ze zijn selectief in het maken van keuzes waar ze wel of niet willen draaien.

Dit is een bewuste keuze, er moet al 2 weekenden per maand worden gewerkt bij GGZ Oost Brabant en daarnaast wil Roel ook tijd doorbrengen met zijn jonge gezin. Ook de band Sambanda heeft nog wat optredens en daarnaast wordt er nog gevoetbald. Ook binnen zijn team heeft Roel regelmatig de microfoon in handen; tijdens een teamuitje om bijvoorbeeld een pubquiz te presenteren, of tijdens een speech bij een gelegenheid bij een van de collega's.

Daarnaast hebben Marijn en Roel nog een gemeenschappelijke connectie; BZB (Band Zonder Banaan). Sambanda mag zo nu en dan met BZB optreden tijdens hun show, waarbij Marijn jarenlang tourmanager is geweest van BZB. Beiden geven ze aan dat je als DJ wel een verantwoordelijkheid hebt om er een feestje van te maken. Als het niet op gang komt brengt dit wel spanning met zich mee.

Roel en Marijn dank jullie wel voor dit leuke gesprek. Mooi om jullie enthousiaste verhalen te horen.

Bea van Leuken



Nieuws vanuit de organisatie

Eerste steen gelegd voor Buitenplaats wonen op Landgoed Huize Padua

27 maart 2025 is er een bijzondere mijlpaal bereikt op het Landgoed Huize Padua in Boekel. Onder het toezicht van genodigden en betrokkenen hebben de burgemeester van Boekel, Caroline van den Elsen, en de toekomstige bewoners de eerste steen gelegd van Buitenplaats wonen. Deze vernieuwende woonvorm van GGZ Oost Brabant biedt een veilige en stimulerende leefomgeving voor mensen die intensieve zorg nodig hebben. Met Buitenplaats wonen wordt ook een volgende stap gezet in de verdere ontwikkeling van het Landgoed Huize Padua als unieke zorgomgeving.



Buitenplaats wonen vormt de eerste fase van de nieuwbouw op het landgoed. In deze fase worden twee woongebouwen gebouwd op twee lege plekken op het terrein. Beide gebouwen zijn bedoeld voor het samen wonen in groepen. Ze bestaan elk uit meerdere gemeenschappelijke ruimtes en 32 studio's, verdeeld over twee verdiepingen. Buitenplaats wonen wordt gerealiseerd in samenwerking met onder andere Bouwbedrijf Berghege. Naar verwachting wordt de bouw in 2026 afgerond. Daarna kunnen de bewoners verhuizen naar de moderne en duurzame woonvoorzieningen.

Begin juli wijzigt de wandelroute bij de kas en boerderij.

De reden hiervoor is de aanleg van extra parkeerplaatsen bij het gronddepot (naast de kas). Deze zijn nodig omdat er steeds meer bouwvakkers met auto's en busjes komen voor de bouw van Buitenplaatswonen. Met de aanleg van de extra parkeerplaatsen kan bouwbedrijf Berghege de veiligheid op het terrein blijven waarborgen. Dit betekent dat de wandelroute iets wordt aange-

past, maar daardoor zie jij meer van het terrein Huize Padua. De verandering wordt met bordjes aangegeven.

Paduapop 25 mei, wat een dag !



De regen probeerde roet in het eten te gooien, maar... de zon won! De sfeer zat er snel in, met gezellige marktkramen op de tweedehands markt en lekker eten bij de foodtrucks. Onze eigen GGZ-band MindBeat knalde het podium af! Tussen de hoofdpodium-acts door zorgde Umtata voor toffe verrassingen. Quatz trapt daverend af, One Time Only bouwde het feestje verder op en de Hillbilly Moonshiners sloten spetterend af! De bar draaide op volle toeren en het terrein stond vol blije gezichten.

Dank aan iedereen die erbij was! ☺

Zien we je volgend jaar? Noteer de datum alvast in je agenda: **07 juni 2026**.

Samen zorgen we voor minder afval!

Sinds november 2024 hebben we mooie stappen gemaakt in minder afval bij GGZ Oost Brabant. We hebben al veel bereikt!

Wat hebben we al gedaan?

We gebruiken nu herbruikbare koffiebekers.

We scheiden plastic verpakkingen en drinkpakken.

We hebben hierdoor al meer dan **2.000 kilo** plastic

en drinkpakken apart ingezameld. Dit wordt dus allemaal opnieuw gebruikt!

Ook is restafval 3.000 kilo minder geworden dan eerdere jaren.

Goed gedaan! Dit is een mooie stap richting een schonere wereld.

Nieuw project RAAKVLAKE: samen leren en elkaar beter begrijpen

Bij GGZ Oost Brabant is er een nieuw project gestart: **RAAKVLAK**. Dit project helpt mensen met onbegrepen gedrag om hun ervaringen te delen via spel en creatieve werkvormen. Zo ontstaat er meer verbinding tussen cliënten en mensen uit zorg, veiligheid en het sociaal werk.

Wat is onbegrepen gedrag?

Onbegrepen gedrag is gedrag dat moeilijk te begrijpen of te plaatsen is voor anderen. Het kan gaan om bijvoorbeeld boosheid, teruggetrokken zijn, in de war raken of dingen doen die niet passen bij de situatie.

Hoe hebben we ons samen voorbereid?

Vanaf mei volgden ervaringsdeskundigen én cliënten samen een training 'Spelmag'Rzijn'. Ze leerden hun eigen verhaal te delen door spel en op een creatieve manier. Er was ruimte om te vertellen wat ze hebben meegemaakt, zodat anderen hun beter kunnen begrijpen. Dit helpt bij herstel, zelfvertrouwen en geeft betekenis aan je ervaringen.

Hoe zorgen we voor meer begrip?

Na deze trainingen ontwikkelden we leuke, leerzame workshops. Deze geven we gratis aan mensen die te maken hebben met mensen met onbegrepen gedrag. Denk aan mensen uit de zorg, veiligheid, het sociaal werk of uit de omgeving. In de workshops:

Vertellen we echte verhalen.

Leren we met en van elkaar.

Zorgen we dat mensen minder snel oordelen.

Leren we spelenderwijs, zodat het makkelijker wordt om elkaar te begrijpen.



Wat zeiden de deelnemers?

De eerste trainingsdag was een succes. Dit zeiden deelnemers:

"Ik heb het echt als super ervaren. Heb er van genoten hoe we lekker als team en met de cliënten aan het werk waren."

"Ik hoorde erbij. Ik voel mij er niet kleiner, of de psychische, de 'patiënt'. Ik mag er zijn! Dat heb ik nooit zo uitgesproken."

"We hebben gelachen, gespeeld en middels foto's en voorwerpen elkaar op een bijzondere manier leren kennen. De sfeer was warm en open, iedereen was zo toegankelijk."

"Ik vond het spannend om allemaal nieuwe mensen te ontmoeten. Maar het zijn fijne mensen en het was erg gezellig."

HUMOR

Een oude man rijdt op een gammele bromfiets over straat. Hij ziet de eigenaar van een Rolls Royce juist in zijn sjieke auto stappen. Zullen we ruilen, mijnheer? vraagt de man. u mijn brommertje en ik uw auto? De eigenaar van de Rolls Royce begint te lachen. U denkt toch zeker niet dat ik gek ben? Nee zegt de man, ik hoopte het alleen maar.

Humor is een prachtige waterlelie die wortelt in het troebele water van verdriet.

Godfried Bomans

Tekst en uitleg - deel 3

Meelopen: Je loopt een eindje mee op de weg die mensen in hun leven gaan, belangrijk hierbij is jezelf te realiseren dat dat je niet in hun schoenen staat, je draagt niet hun probleem. Een eindje meelopen betekent ook die mensen trouw te zijn, je gaat, een niet altijd een uitgesproken contract aan, het is een soort verplichting aan jezelf en de ander om een bepaalde periode met die ander een eindje mee te lopen op zijn of haar weg. Na verloop van tijd komt er een einde aan, dan gaat de mens weer verder op eigen kracht, een mens wil en kan dan weer verder, en vaak zijn er dan anderen in hun directe omgeving die met hun meelopen.

Het ligt niet aan de grote van het probleem, het ligt aan de grote van de mens, hoe die met een situatie om kan gaan, sommigen vallen bij het kleinste probleem al om, anderen maken er gewoon het beste van. De mens laat in zijn grote zijn kracht zien om het probleem onder ogen te zien, te accepteren en te zorgen voor een oplossing, ook al is die niet altijd bevredigend, mensen zijn nou eenmaal verschillend van mening en dat is hun goed recht.

Groeten is de eerste stap om de vreemde minder vreemd te maken, dat vermindert ongemak en angst, de ander wordt niet langer meer als een vreemde gezien en benaderd. Groeten in positieve zin is het opmerken van die ander, de basis van vriendelijkheid en de eerste stap naar vriendschap. Niet groeten is zelfgekozen onvriendelijkheid, je houdt de ander in de positie van vreemde. Groet niet omdat het moet, maar omdat het zoveel doet, en juist omdat het niet moet, werkt het zo goed.

Geluk ontstaat wanneer jouw aandacht volledig gaat naar iets wat wordt waargenomen in plaats van naar jezelf. Het zijn momenten dat je even niet bewust van jezelf bent en met jezelf bezig bent. Momenten dat je jezelf even niet hoeft af te vragen hoe je gelukkig kan worden.

Zelfdoding: Emotioneel ontreddeerd en verwarrend voor de direct betrokkenen. Hoe begrijp je het

waarom en dan vooral waarom op deze manier. Vaak is het een mens die zelf emotioneel ontreddeerd is, iemand met psychische of andere problemen waar geen uitweg meer voor is. Wat de reden ook precies mag zijn, iemand die op deze manier voor zijn levenseinde kiest krijgt niet altijd het juiste begrip, en vaak hebben velen een uitgesproken mening. Toch zolang je niet in staat bent om enig begrip op te brengen is het beter te zwijgen en jezelf te onthouden van vooroordelen waarmee je de ander nog meer onnodig leed bezorgt.

Houdoe: Is een Brabants woord dat kleeft aan goedertierenheid, hartelijkheid, aan de tijd van balkenbrij en de achterdeur altijd open. Houdoe is een sfeerwoord geworden dat allerlei associaties oproept. Maar houdoe is een verkorting van houd-oe wel, of houd u goed, het laatste woord zijn we ergens onderweg verloren, wat overbleef is houdoe... In houdoe klinkt ook een verlangen door van de ander, die hoopt je weer snel terug te zien.

Liefde is een raar iets, we denken te weten wat het is, en daarom weten we het ook niet. Liefde zit niet in het denken, liefde is een gevoel dat zich niet laat sturen. Met ons denken luisteren we niet naar wat ons gevoel wil zeggen, dat maken we zelf wel uit, we geven het wel een naam die bij ons past. Als dat dan liefde heet, kan het niet stromen, niet natuurlijk zijn, omdat het door onszelf is bedacht is. Wat niet van nature is en niet kan stromen, vergaat op den duur.

Multitasken: Is een woord dat door iemand is bedacht om onszelf wijs te maken dat we meerdere dingen tegelijk kunnen doen. En juist op die momenten dat we tegelijkertijd proberen om een praktische te koken, nog snel even wat werkmails willen wegwerken, het kleine kroost in de smiezen houden, is het innerlijke ontplofingsgevaar het grootst.

Wie zijn verdriet niet accepteert en verwerkt raakt opgesloten in zichzelf, het sociale leven wordt een stuk minder, je kunt het aan de mens zien, het tekent het gezicht en hun leven. Wie niet accepteert

en verwerkt en zichzelf afsluit creëert ook geen ruimte om het verdriet een plek te geven. Dat betekent dat men in een soort roes blijft hangen waar ook geen ruimte is om al het mooie wat er was weer terug te zien, om in gedachten samen te zijn, iets dat het leven een positieve draai geeft.

In de Horizon zie je vaak teksten voorbij komen met bemoedigende woorden, bedoeld om een lichtje in het duister te zijn voor degene die op dat moment er behoefte aan hebben. Teksten die positief bedoeld zijn voor iedereen die in het duister even de juiste weg niet weet te vinden, vaak is er dan ergens in de tekst een teken van herkenning. Een tekst kan je intiemste vriend zijn, je deelt iets wat een ander niet weet, vaak zijn het maar een paar woorden die veel meer zeggen dan wat dan ook. Die woorden roepen emoties op omdat iemand anders precies weet wat er bij jou van binnen speelt. Het gevoel dat daarbij hoort laat zich niet vertalen in woorden, het inzicht dat vandaar uit ontstaat brengt vanzelf nieuwe woorden met zich mee.

Een gebrek aan empathie heeft vaak negatieve gevolgen, als we geraakt zijn door de boosheid van een ander, voelen we ons al snel aangevallen, we hanteren dan de boosheid van de ander en reageren op dezelfde manier met dezelfde boosheid terug. Ieder is dan met zijn eigen belang bezig en dat terwijl ze samen een ding gemeen hebben, we willen gehoord worden, wie zichzelf verdedigt, beschuldigt zichzelf.

Berusting: Berusting gaat over erkennen dat je iets vervelends is overkomen, om niet te verdrinken in gevoelens die het met zich mee brengt, vaak gaat het anders dan je had verwacht, of zoals je het zo graag had gewild, om daarin te kunnen berusten vraagt om een moedige stap, een stap die een weg opent naar een nieuw perspectief en nieuwe mogelijkheden.

Een glimlach opent een wereld aan mogelijkheden, als je niet glimlacht zullen de mensen zich niet snel voor je openstellen. Een spontane glimlach kan bij een onbekend persoon vanuit de diepte van onszelf

op een heel fundamenteel niveau een gevoel van menselijke verbondenheid geven. Misschien is dat het wel waar de mensen nu meer dan ooit behoefte aan hebben, de vraag is of we nog wel in staat om elkaar een dergelijke glimlach te gunnen.

De mantel der liefde: In grote families is een familiefeest vaak een uitputtingsslag, maar het zijn juist die dagen waar onderling de banden weer versterkt worden. Wanneer een familielid iets uitvreest, er een broer is die naast de pot pist, of een nicht die dronken de gracht in rijdt, dan weet men dat wel, maar er wordt niet over gesproken, dat wordt stil gehouden. Wanneer dat dan toch uitkomt, dan weten ze van niks natuurlijk, dan zijn ze net zo gechoqueerd als de rest. Je zou verwachten dat ze het familielid laten vallen als een baksteen, maar dat gebeurt in de meeste gevallen niet. Meestal zwijgen ze als familie zo hard dat ze het op den duur allemaal vergeten zijn, zo gaat dat in die families, en dat heet dan de mantel der liefde.

Ik weet het: Nederland heeft een haat-liefde verhouding met het geloof. Als je zegt dat je zoekende bent, vindt iedereen dat oké, heb ik gemerkt. Maar als je dan vol vreugde meldt dat je het gevonden hebt, worden mensen ineens argwanend. Ze denken meteen aan alle kerkdogma's en zijn bang voor veroordeling, maar als ik uitleg hoe open mijn verstandhouding is, zeggen ze vaak: 'Wow, ik wou dat ik zo'n relatie met God had.'

Een glimlach opent een wereld aan mogelijkheden, als je niet glimlacht zullen de mensen zich niet snel voor je openstellen. Een spontane glimlach kan bij een onbekend persoon vanuit de diepte van onszelf op een heel fundamenteel niveau een gevoel van menselijke verbondenheid geven. Misschien is dat het wel waar de mensen nu meer dan ooit behoefte aan hebben, de vraag is of we nog wel in staat om elkaar een dergelijke glimlach te gunnen.

Tekst: Cor Vilé

Zilver en goud

Spreeken over wat je bezighoudt doet goed. De ander kan niet weten wat je voelt als je er niet over praat.

Peilen wat de ander bedoeld te zeggen is niet altijd gemakkelijk. Soms moet je extra goed luisteren om achter de woorden te horen wat er gezegd wordt.

Relaties ontstaan in een goed gesprek. In zo'n gesprek leer je veel over de ander.

Eerlijkheid in het spreken met anderen staat voorop in elk gesprek. Je verradt jezelf door lichaamstaal als je niet eerlijk bent.

Kijk naar de taal die de ander uitstraalt in mimiek en gebaren dan luister je met andere oren.

Negeren, niet luisteren naar wat de ander te zeggen heeft, plaatst de ander in een isolement.

Inleving in de leefwereld van de ander maakt dat je begrijpen kunt waarom anderen anders denken en anders leven dan jij.

Stamelend proberen uit je woorden te komen is altijd nog beter dan helemaal niet praten over datgene wat je erg moeilijk vindt.

Zwijgen op momenten waarop je hart overloopt van emoties is moeilijk. Toch kunnen woorden gesproken uit emoties pijn en verdriet veroorzaken.

Inhouden. Geen uiting geven aan vreugde of juist verdriet maakt je leven vlak en emotioneel.

Leven bestaat uit relaties met anderen en de ander. En een relatie kan alleen ontstaan door communicatie.

Vrees niet te zeggen wat je op je hart hebt. De eeuwige luistert altijd.

Eenzaamheid ontstaat daar waar mensen niet meer in staat zijn oog en oor te hebben voor elkaar.

Rustpunten in je leven inbouwen om je te bezinnen op wat er in je binnenste aan emoties schuilt gaat is van levensbelang.

Zien, horen en zwijgen. Dingen die anderen doen, kunnen een totaal andere betekenis hebben dan jij erin ziet.

Weten wanneer je wel moet spreken is een kunst. Waar ligt die grens?

Ilings een nieuwtje doorvertellen aan anderen kan heel leuk zijn, maar probeer het verhaal niet interessanter te maken dan het al is.

Geluk is heel dichtbij, als je het maar wilt grijpen. Luister met open oren naar wat iemand je zeggen wil en dan blijkt dat een paar simpele woordjes heel gelukkig kunnen maken.

Edel van hart is de mens die in woorden en daden de ander in zijn/haar waarde kan laten.

Nabijheid zonder woorden is soms voldoende om een ander tot steun te zijn.

Instrumenten van liefde kunnen handen worden als ze liefdevol naar de ander worden uitgestrekt, zonder bezit te nemen van de eigenheid van die ander.

Steun en toeverlaat kun je worden als je woorden weet te vinden van troost en begrip.

Gods woord laten horen. Ook jij kunt laten zien waar je voor staat in woord en daad.

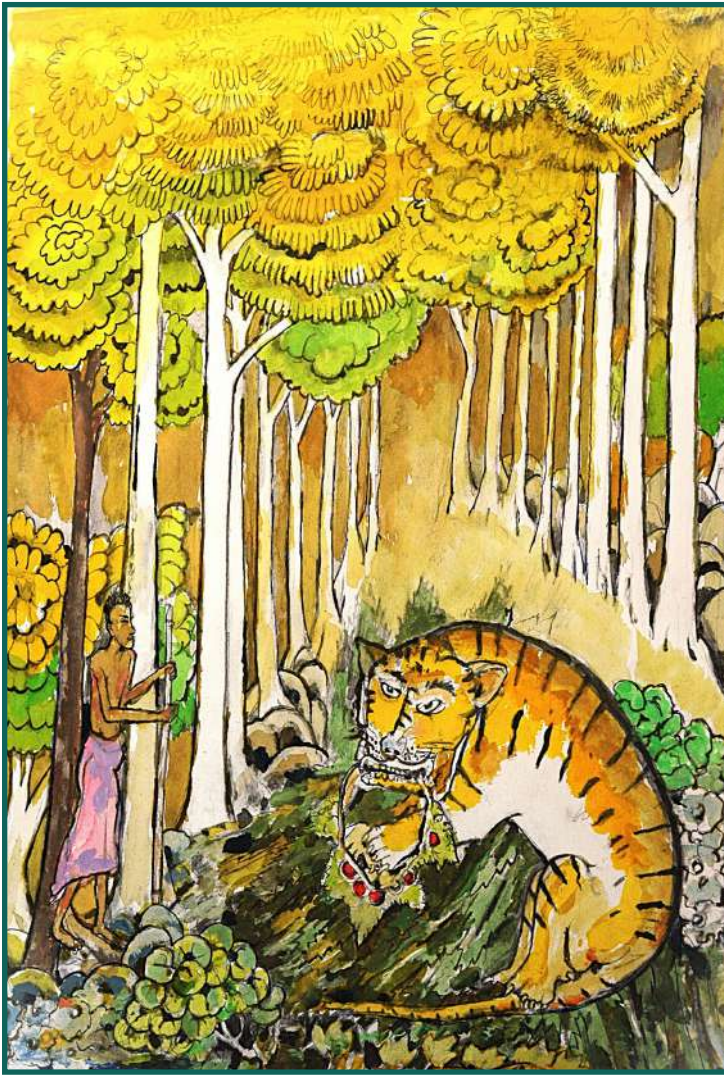
Onbevangen en zonder terughoudendheid mensen tegemoet treden laat wantrouwen verdwijnen.

Uiting geven aan waardering is niet zo moeilijk. Probeer het maar eens en zie hoe de ander daarvan geniet.

Daadwerkelijk staan achter datgene wat je zegt, maakt je tot een betrouwbaar mens.

*Mientje
Ingestuurd door
Dinie Cortenbach*





'Naar een Balinese prent' gemaakt door Lennart van den Elsen



'de Regenboogvis'- gemaakt door Willem bij Inloop Cuijk



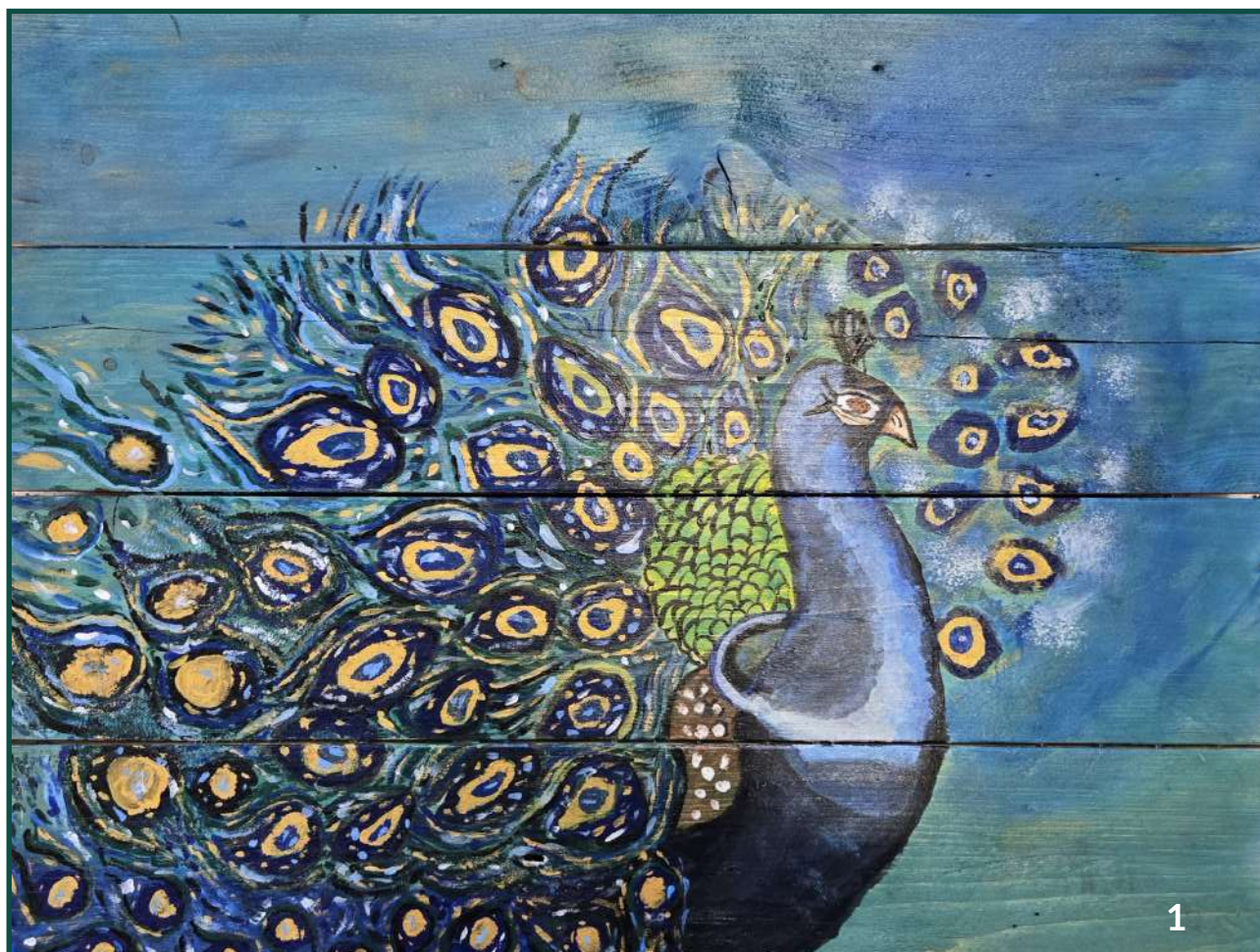
Gemaakt bij SMO door Angela Vriens

natuurbegraafplaats

mij
 in het stiltegebied
 mooie zachte bomen en struiken
 lawaai is vertrokken
 bos is verstild
 bezoekers wandelen
 in kleine getale
 over de struikelpaden
 grote bomen struikgewas
 om mij heen
 beschermen mij
 word één met de natuur
 neem waar wat mij nog boeit
 heb altijd tijd voor alles
 en voor ieder die mij zoekt
 voor eeuwig

A. Vermaas

VOORUITGANG BOEKELE





1. Gemaakt door Ria
2. Gemaakt door Gerry en Erna
3. Gemaakt door Ilona
4. Gemaakt door Anna
5. Gemaakt door Wilma



Luwte

Hij is niet onverschrokken
vindt zichzelf geen held
is meestal toeschouwer
staat aan de rand van het veld

Hij staat niet vooraan te dringen
of te roepen vanaf de hoogste top
wat anderen doen, laat hem koud
hij zoekt z'n eigen plekje op

Hij wil graag in de luwte
wat verderop in de rij
lekker rustig in de schaduw
met af en toe wat zon erbij

Karli van Veen



Een cursus gericht op het ontdekken wat jij graag zou willen!

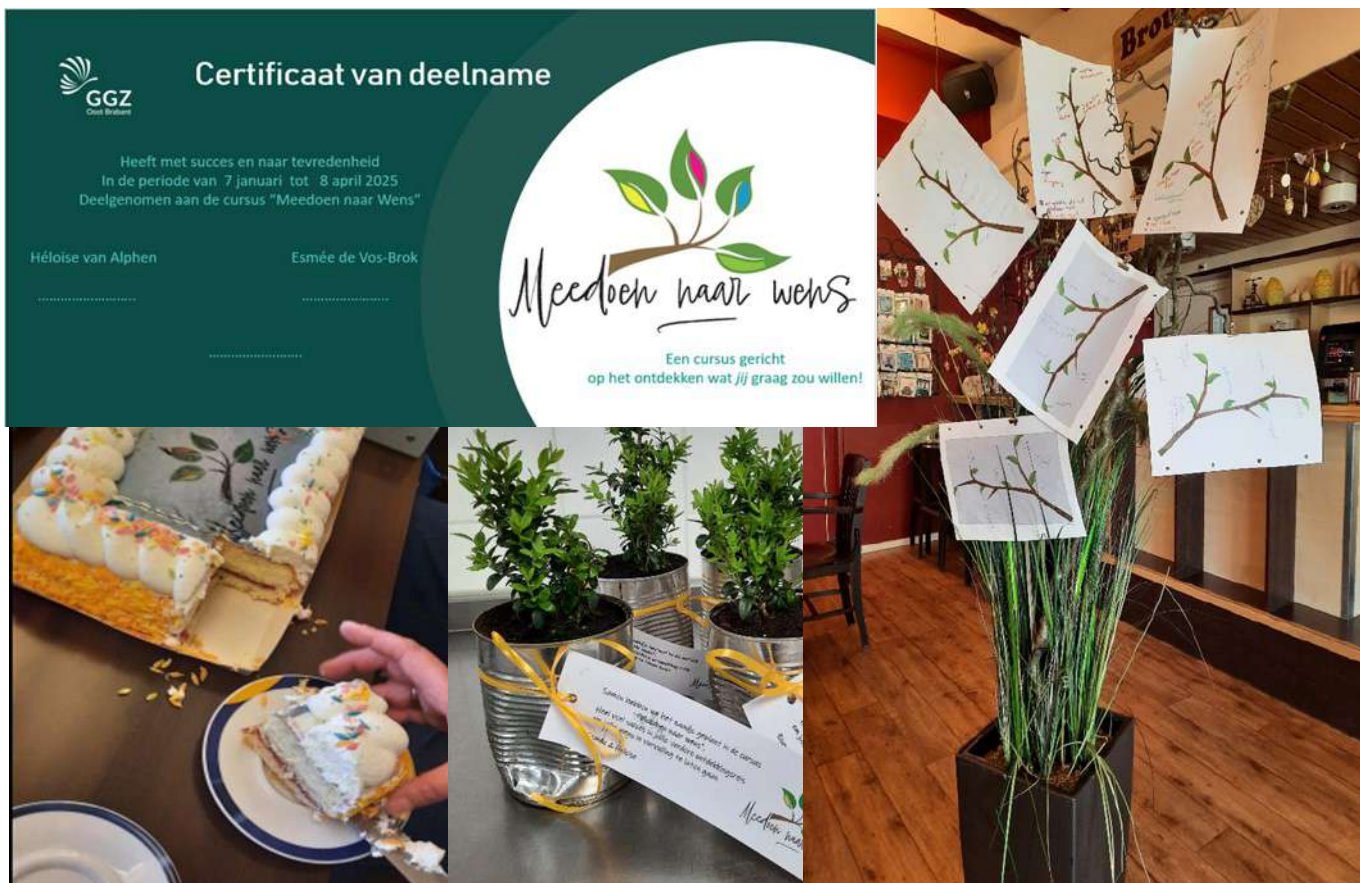
We kunnen met trots vertellen dat we onder genot van een kopje koffie en een stukje taart de certificaten uit hebben mogen reiken aan de deelnemers die de herstelcursus: "MEEDOEN NAAR WENS" met succes en naar tevredenheid hebben doorlopen.

Tijdens deze ontdekkingsreis hebben we samen bekeken: wat vind ik belangrijk, wat vind ik leuk, waar ben ik goed in en wat maakt mij IK'

Daarna zijn we aan de slag gegaan om te kijken wat voor mij belangrijk is op het gebied van werken, leren, vrije tijd en sociale contacten. Welke rollen heb ik, wie is belangrijk voor me en kan me helpen en of ondersteunen. Heb ik wensen/zou ik nog iets willen op bovenstaande gebieden en hoe wil ik dat gaan doen.

Ik ben Fred Peters en heb in het café van de Brouwershof deelgenomen aan de cursus "meedoen naar wens" en heb in 10 bijeenkomsten veel geleerd over mezelf. We hebben bekeken wat we voor wensen hebben in de toekomst. Op 8 april heb ik samen met 4 anderen het certificaat in ontvangst mogen nemen en ik heb familie uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn. Ik wil Esmeé en Héloïse bedanken voor het geven van de cursus.

Heb je interesse in de cursus dan kun je contact opnemen met Esmeé de Vos 0888460103 ea.brok@ggzoostbrabant.nl of Héloïse van Alphen 0888460101 hai.van.Alphen@ggzoostbrabant.nl





MOPPENTROMMEL

Zangeres na haar optreden: Heb je gehoord hoe mijn stem gisterenavond de zaal vulde?
Vriendin: Ja natuurlijk, er gingen zelfs bezoekers weg om ruimte te maken.

Een kale man gaat naar de kapper. Een tijd later is de kapper klaar.
Hij zegt: Dat is dan 20 euro! 20 euro! roept de kale man. Zoveel!
Ja, 10 euro voor te knippen en 10 euro voor het zoeken naar haar, zegt de kapper.

Jantje kwam naar huis met een slecht rapport. Hij zegt: Ik ben thuis!
De papa van Jantje zat in een zetel, stond op en zei:
Ha, Jantje mag ik jouw rapport eens zien?
Toen zei Jantje: Blijf maar zitten papa, ik blijf ook zitten.

Welke maand heeft 28 dagen? vraagt de onderwijzeres.
Elsje steekt haar vinger op. „Iedere maand!”

Een visser werpt zijn hengel uit in een rivier. De politieman die voorbijkomt, ziet het en vraagt boos:
Hebt u dat bordje met verboden te vissen niet gezien?
Jawel, maar ik vis niet, meneer. Ik leer mijn pier zwemmen.

Er zat in de trein een jonge moeder met haar kleine op schoot. Het kind was rustig totdat het plotseling hevig begon te schreeuwen. Wat de moeder ook deed, het kind was niet tot bedaren te brengen. Een grimmige oude dame die er tegenover zat, luchtte haar wrevel door te zeggen: Het moest verboden zijn te trouwen voor men goed weet hoe met kinderen om te gaan. De jonge moeder liet zich niet uit het veld slaan, tot vermaak van de andere reizigers gaf zij ten antwoord: Precies, het moest verboden zijn een tong te hebben zolang men nog niet geleerd heeft die goed te gebruiken.

Omdat lachen gezond is !!
Stuur jullie mopjes naar de redactie dan worden deze in de volgende editie geplaatst!

Gr Joke Lentjes en Cor Vilé

Ter overweging



Een foto van een van de vele vluchtelingen die ik zag op de voorpagina van het Brabants Dagblad.

Een jonge man in de bloei van zijn leven met een kind in zijn armen op de vlucht, wat heeft hij achter moeten laten, verlaten zijn huis en haard op weg naar een nieuwe toekomst die nog mijlen ver weg ligt.

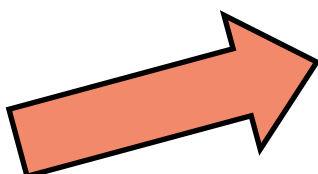
Het beeld dat zich in mij heeft vastgezet passeert een grens, het raakt mijn diepste vertrouwen in God en denk daarbij aan de tekst: Waar was u, God...

In mijn verleden heb ik ook een zware weg afgelegd, en nu hoop ik en bid ik dat deze man net als ik ook dat vertrouwen in God heeft, dat stelt mij gerust.

Dan weet ik hoe afschuwelijk ook, dat God bij hem is, dan begrijp ik ook zijn moed, de liefde voor zijn kind, en de verantwoordelijkheid die hij neemt om zijn kind een nieuwe toekomst te kunnen geven.

Tekst Cor Vilé

Uiterlijk 1 oktober
aanmelden !



Vriendschap

Vriendschap is als een oude deur,
hij kan kraken, hij kan piepen, maar hij zal nooit
meer dichtgaan.

Joke Lentjes



Meld je aan voor de (gratis)
WORKSHOP SCHILDEREN

Donderdag 9 oktober

9.00—12.00 uur

Bij de Vooruitgang

Sint Janplein 20-22, lokaal 3, Boekel

In het kader van 50 jaar cliëntenraad

GGZ Oost Brabant

Email: clienraad@ggzoostbrabant.nl

Ambacht Centrum maakt tafel voor Raad van Bestuur

In Huize Padua, onderdeel van GGZ Oost Brabant, hebben medewerkers van de dagbesteding van het Ambacht Centrum een bijzondere bijdrage geleverd aan de organisatie. Zij maakten een handgemaakte tafel, die inmiddels een centrale plek heeft gekregen bij de Raad van Bestuur.

Deze tafel is niet zomaar een meubelstuk, maar een symbool van betrokkenheid en samenwerking binnen GGZ Oost Brabant. Het project bood de medewerkers de kans om hun vakmanschap en creativiteit te laten zien en draagt bij aan hun gevoel van zingeving en erkenning.

Onlangs is de tafel officieel geplaatst en werden de medewerkers uitgenodigd door Jan-Willem, een lid van de Raad van Bestuur, om gezamenlijk koffie te drinken aan de nieuwe tafel. Dit moment onderstreepte de verbondenheid en waardering tussen cliënten, medewerkers en bestuur.

Met deze unieke tafel wordt het belang van samenwerking op een mooie en tastbare manier zichtbaar gemaakt.



Greetje Adriaans



Ik leef

Ik leef en ik leef voort
met terugkerende gedachten
die niemand van mij hoort,
ik leef en ik leef op mijn manier
als een wandelende knikengel
vind ik in het ongewone mijn plezier.

Tekst Cor Vilé



'Dag van de
zorg cake'
gemaakt
door Lotte
van
Roosmalen



Centrum voor Leren, Werken & Vrije Tijd

Concerti Fetti

Het feest op 28 mei was voor mensen met een beperking in Eindhoven en wordt georganiseerd door Stichting Ge-

handicapten Concert. Met allemaal gezellige Nederlandse muziek en artiesten. We zijn met een grote bus vanuit Huize Padua naar Eindhoven gegaan. Er waren optredens van artiesten zoals Jan Biggel, Andres Hazes, Danny Froger, de gebroeders Rossig, Ferry de Lits, Danny Smoorenburg en Jeroen van Zelst. Mike Weerts was de presentator. Het was heel gezellig.



de diverse achtbanen waar ze maar geen genoeg van konden krijgen. We kijken terug op een geslaagde dagtocht met voor ieder wat wils.



Namens Sanne en Bertina

Barbecue huiskoor

Op woensdag 25 juni was de afsluiting met een overheerlijke barbecue voor de huiskoorleden. Na een jaar met de nodige optredens en iedere week repetitie is het gezellig om met elkaar op deze manier de zomerstop van het huiskoor in te luiden.



De zangstemmen krijgen de nodige rust en de instrumenten mogen aan de kant.

Op woensdag 13 augustus start de repetitie van het huiskoor weer.

Lijkt het je leuk om op woensdagavond gezellig mee te komen zingen meld je dan aan bij afdeling Vrijetijd, contactpersoon Bertina

Voetbaltoernooi met Pinksteren

Donderdag 12 juni was het weer voetbaltoernooi met allemaal teams van ggz Oost Brabant. Het Gelftal uit Gemert deed ook mee. Afdeling Emma had het toernooi gewonnen. Zelf heb ik niet gevoetbald maar wel meegeholpen als ballenjongen.

Fred Peters

Toverland

Op donderdag 19 juni hadden we met maar liefst 35 personen een gezellig uitje naar Toverland.

Velen genoten deze dag van het prachtige weer en anderen van





Er waren gerechten uit diverse landen zoals Indonesië, Suriname, Irak en Amerika. Er waren door personen die uit het betreffende land komen kleine hapjes gemaakt, zelfs de gerechten uit Amerika, waar altijd groots gedacht wordt, maar zoals wij krenterige Nederlanders zijn waren de hamburgers "Mini". De middag werd met gezellige muziek en Salsadans, door de groep "MaestraSalstra" opgeluisterd. De muziek was erg aanstekelijk, er werd door vele meegedanst.

Bertina van Oirschot



Thema-
bijeenkomst voor
familie en naasten



Hoe help ik mijn naaste bij zijn/haar/hen herstel?

Bent u familielid of naaste van iemand met psychische problemen? Dan bent u van harte welkom op de themabijeenkomst van de Familie- en naastenraad van GGZ Oost Brabant.

Het doel van deze avond is tweeledig: u krijgt **informatie van deskundige sprekers** en er is gelegenheid om **ervaringen met elkaar te delen**. We geloven dat ervaringen delen helpt. We hebben elkaar nodig. Het herstel van de cliënt en steun van naasten gaan hand in hand.

Met bijdragen van:

- Birgitte Verhees en Lianne Verbruggen, directeuren bij GGZ Oost Brabant
- Interactieve workshop "hoe help ik mijn naaste"
- Elske van der Velde, familie ervaringsdeskundige bij FAMEUS

Wanneer?

Dinsdag 28 oktober 2025

18.00 tot 20.30 uur

Gebouw GGZ Oost Brabant, Bilderbeekstraat 44, Boxmeer

Deelname is gratis. In verband met de organisatie en catering (soep en broodje bij aanvang en koffie/thee met iets lekkers) uiterlijk 22 oktober aanmelden via www.ggzoostbrabant.nl/themabijeenkomstnaasten of via de QR-code.



In verbinding blijven met ons?

Vergeving

In een kerk in Amsterdam zit ik te genieten van de rust. Alles valt van me af en geleidelijk aan voel ik me ontspannen worden. Op de achtergrond hoor ik geroezemoes van de andere mensen die ook de mis van half tien willen mee-
vieren. Nog een paar minuten en de bank vlak voor me is nog leeg. Dan komt daar een man zitten en mijn rust is verdwenen.

De man schuift heen en weer, kijkt om zich heen alsof hij alle mensen in zijn geheugen wil prenten. Dit blijft zo terwijl de mis reeds is begonnen.

Ik heb moeite om met mijn gedachten niet bij die man te blijven. Daar komt bij dat hij niet lekker ruikt (en dat is netjes uitgedrukt). Zijn kleren zijn in geen jaren gewassen en hij ziet eruit alsof hij op straat leeft. Een zwerver dus waar ik overigens niets tegen heb.

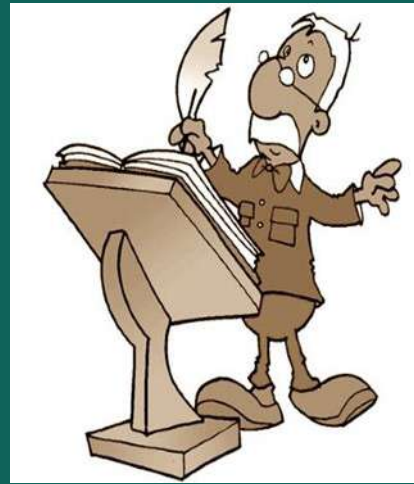
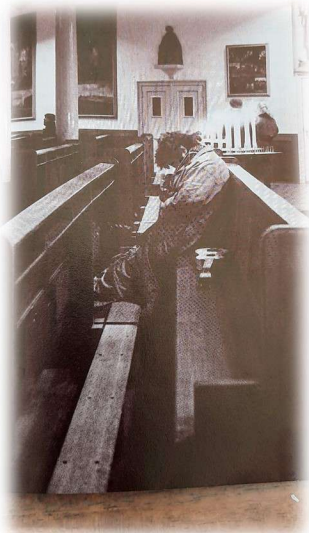
Wanneer het evangelie begint gaan we staan. Hij blijft zitten. Na een half uurtje gaat hij hoorbaar staan en sloft naar achteren. Na een paar minuten is hij terug, zakt onderuit en bladert in een informatieblaadje. En dan ... de vredeswens. Ik kijk hem aan en ben verrast. Zijn heldere blauwe ogen brengen iets teweeg in mij. Op mijn: 'Vrede van Christus' antwoordt hij : 'Graag'. Zijn gezicht straalt en mijn hart wordt warm. En het dringt tot me door dat zijn hand niet ruw is, maar zacht en teder.

Ik dacht: in deze man leeft Jezus!

Dit moment moet zeer kort geweest zijn, maar ik heb het idee dat het langer duurde dan bij de andere mensen die ik een hand heb gegeven. Ik dank God voor deze ontmoeting die ik niet vlug zal vergeten. En dat hij een beetje luidruchtig was, niet ging staan als wij dat deden en dat hij niet zo lekker rook?

Och... vergeven!

Marjolein, Ingestuurd door Dinie Cortenbach



Begaanbare Grond

Soms lijk ik
op een Emmaüsganger
trek ik
met anderen op
delen we pijn en moeite
begrijpen we het leven niet
verdwaald in eigen denken
zien we slechts donkerte
en plotseling
zoals Hij heeft beloofd
is daar zijn Geest
die in ons woont
brengt Hij
de woorden in ons boven
van moed en kracht
zelfs overwinning
herinneren we ons
wat Jezus heeft gezegd
trekken
de donkere wolken op
reizen we opgewekt
lichtvoetig
en vol vreugde verder
anderen vertellend
dat Hij waarlijk leeft.

Ellen van Dam

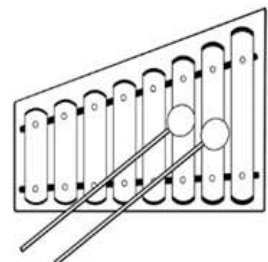
Woordzoeker

Muziekinstrumenten

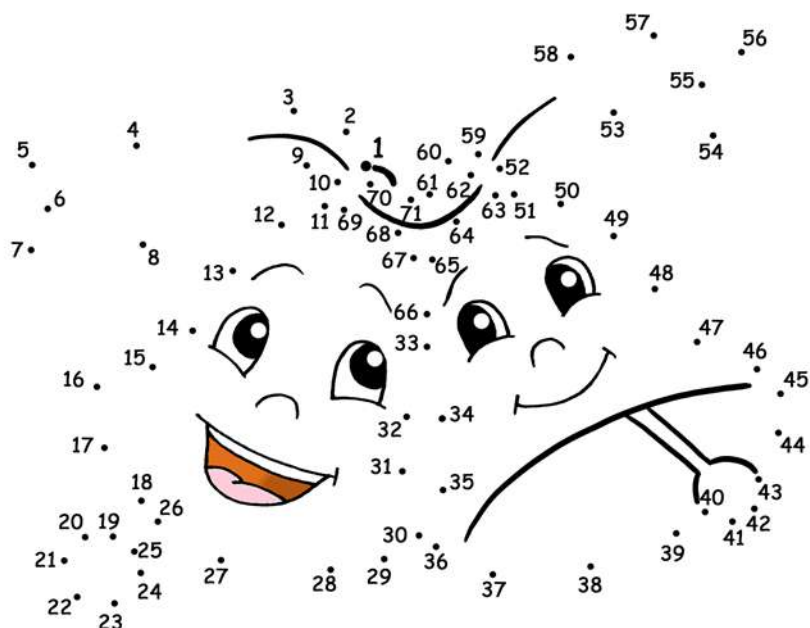
Zoek deze 29 woorden en streep ze af.

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

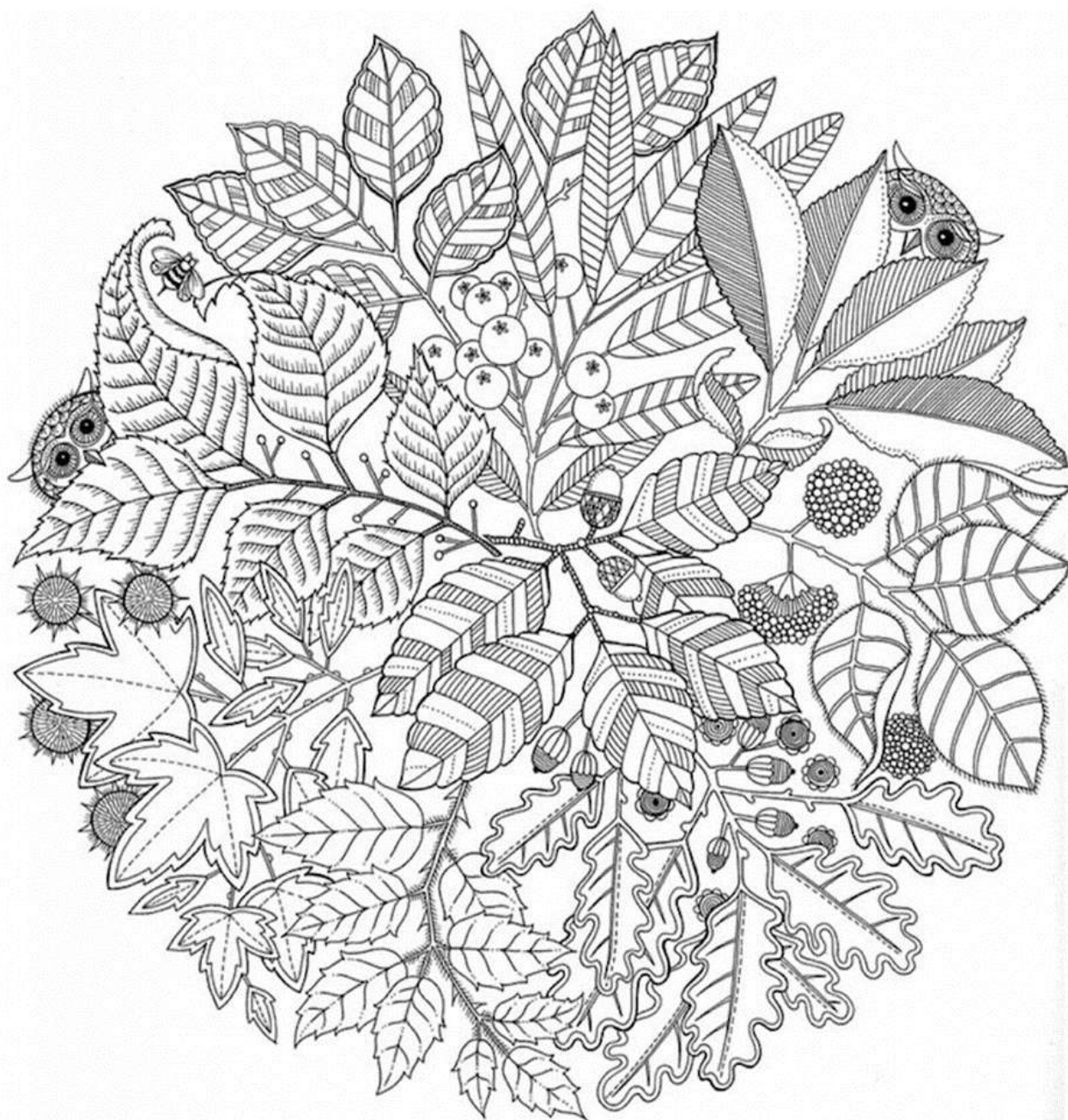
- ACCORDEON
- BANJO
- BASGITAAR
- BLOKFLUIT
- BONGO
- CELLO
- DOEDELZAK
- DRUMSTEL
- FAGOT
- FLUIT
- GITAAR
- HARP
- HOBO
- KEYBOARD
- KLARINET
- MANDOLINE
- ORGEL
- PANFLUIT
- PIANO
- PICCOLO
- RASP
- RATEL
- SAXOFOON
- TAMBOERIJN
- TREKZAK
- TROM
- TROMPET
- VIOOL
- XYLOFOON



©Crea met Kids /De Knutseljuf Ede



Mandala kleuren



Prijsje winnen?

Stuur je ingekleurde Mandala met je naam en adresgegevens in
voor 1 september 2025

Redactie Horizon, postvak 01.034, Postbus 3, 5427 ZG Boekel

De redactie kiest de winnaar.

Kreet van de maand

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

*Leo Fijen. Uit: Loslaten en thuiskomen.
Ingestuurd door Cor Vilé*

Info

Cliëntenraad:

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl

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

Familie/naastenraad:

e-mail: familieraad@ggzoostbrabant.nl of bel Bea van Leuken 088-8462795

Familievertrouwenspersoon:

Helpdesk Familievertrouwenspersoon is dagelijks te bereiken

van 9.00 – 17.00 uur via 0900-3332222

Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon:

De Helpdesk Patiëntenvertrouwenspersoon is er voor cliënten van instellingen voor geestelijke gezondheidszorg. 0900 444 8888 (10 eurocent per minuut) www.pvp.nl

Stichting Opmaat

Bewindvoering & inkomensbeheer

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