

De Horizon

Februari 2025



'Een boek, een koffie,
een straat'
geschilderd door
Lennart van den Elsen



Het leven overkomt je inderdaad,
vergeet niet, dat je daarbij
jezelf vaak in de weg staat.

Foto en tekst Cor Vilé

Colofon

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

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

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

Lever uw kopij in voor 7 maart 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

Houding of dankbaarheid ?

De eerste Horizon van 2025.

Het weer in het einde van het oude jaar was om te balen
het nieuwe kwam met een ander gezicht
in de morgen werd het als snel eerder licht
daarna een zonnetje dat ons liet stralen.

Op het moment dat ik dit schrijf is het jaar nog maar net begonnen en ik mijmer of er dingen zijn die ik anders wil doen dit jaar. Hiermee bedoel ik dan op het gebied van gezondheid en hoe ik in het leven sta. Van relaties verdiepen tot je gezondheid een boost geven: stilstaan bij je geluk heeft veel voordelen, tenminste als je weet hoe je dat doet. Dat is de theorie achter dankbaarheid plus een aantal tips om zelf mee aan de slag te gaan.

Ondanks dat iedereen zijn/haar eigen pad bewandelt is de kans groot dat we één levensdoel delen: gelukkig zijn. We kijken dan vaak naar de toekomst, als ik dit of dat heb bereikt dan ben ik gelukkig. We gaan dan voorbij aan wat we voorheen hebben gedaan en bereikt. En vergeten in het hier en nu te leven.

Er zijn een aantal onderzoeken hierover gedaan.

In één onderzoek van twee groepen werd de ene groep gevraagd om tien weken dagelijks te noteren waar ze dankbaar voor zijn, de andere groep mocht noteren waar ze zich aan stoorden. Na deze tien weken bleek dat de eerste groep zich positiever en beter voelde dan de tweede groep.

Ook in je relatie schijnt dit zo te werken. Als je dankbaarheid uitspreekt naar elkaar zorgt dit ervoor dat je positiever over elkaar denkt en meer deelt met elkaar.

Het schijnt zelfs te zijn dat mensen die zichzelf als optimistisch bestempelen 30% minder kans hebben op hartaandoeningen.

Dankbaarheid uitdrukken in cijfers is één ding maar wat doet ons brein? Bij het actief uitspreken van dankbaarheid komt er serotonine en dopamine vrij in onze hersenen. Deze gelukshormonen ondersteunen je stemming, wilskracht en motivatie.

In deze Horizon een aantal artikelen die hier op aansluiten zoals een artikel over compassie en een blog over gezond en gelukkig. Het taboe van lang geleden over aids en het gesprek met Kim van der Aalst.

Kortom teveel om op te noemen. Wij hebben als redactie weer ons best gedaan om een Horizon vol variatie neer te zetten.

De lente is in aantocht, de dagen worden langer en de nachten korter. Voorlopig nog een warme jas aan maar de natuur laat de bloembollen alweer ontspruiten. Haal een frisse neus en geniet van het moois.

Inhoud

Foto met tekst	2	Victor, een getekend leven	34
Voorwoord	3	Ons kleine dorpje Esteren	35
Inhoud	4	Slapeloosheid	35
Activiteitenkalender	4	Ter overweging	36
Valentijnsdag	5	Fabel	36
De rietstengel	5	Goede voornemens	36
Tekst en uitleg deel 1	6	Ambachtcentrum	37
Boekbespreking	8	Heer	37
Creatief	11	Vader	37
Koken met Ine	12	Puzzelpagina	38
Vrede	13	Mandala	39
Loslaten	13	Kreet van de maand	40
Ontmoetingen 43	14		
Mijn handen gevouwen	16		
Ongehoord	16		
Terugblik	17		
Dichter des GGZ's	17		
De warme truiendag	17		
In gesprek met Kim van der Aalst	18		
Harmonie	19		
Vruuger	20		
Heb vertrouwen	21		
Was jij het	21		
Gesprek met God	21		
Pijn en verdriet	21		
Een blog schrijven deel 7	22		
Wat ik las in een veldkapel 8	23		
Van de cliënten- en familieraad	23		
Soms vraag ik me af	24		
Mijmering	24		
God is bescheiden	24		
Kunst ODAC Claraklooster	25		
Februari	26		
Uitgezonderd	26		
Er was eens	27		
Erop uit in Nederland	28		
Een gedicht	28		
Het nieuwe heil	28		
Moeilijk	29		
Uit het leven gegrepen	29		
Nieuws vanuit de organisatie	30		
Centrum voor Leren, Werken en Vrije tijd	32		

Activiteitenkalender

Huize Padua

Dinsdag 4 februari	Verwendag
Donderdag 13 februari	Muzikale activiteit
Dinsdag 18 februari	Klein uitstapje
Donderdag 27 februari	Rondgang met sleuteloverdracht
Donderdag 27 februari	Carnavalsdisco
Vrijdag 28 februari	Sleuteloverdracht Boekel
Zaterdag 1 maart	Kluisklepel Talentshow
Zondag 2 maart	Carnavalsviering
Dinsdag 4 maart	Afsluitingsbal
Dinsdag 18 maart	Klein uitstapje
Donderdag 27 maart	Bingo
Zaterdag 29 maart	Showconcert Lichtstad Revue
Donderdag 10 april	Muzikale activiteit
Dinsdag 15 april	Klein uitstapje
Maandag 21 april	Paasbrunch
Donderdag 24 april	Koningsdagbingo
Dinsdag 6 mei	Klein uitstapje
Donderdag 15 mei	Voorjaarsbingo
Zondag 25 mei	PaduaPop
Woensdag 28 mei	Concerti Fetti

Valentijnsdag

Op 14 februari is het Valentijnsdag! Je houdt ervan of je wil deze dag het liefst vermijden door te Netflixen in bed. Er zijn natuurlijk mensen die deze dag verschrikkelijk vinden vanwege het commerciële aspect en/of omdat ze single zijn. Maar bekijk het eens zo: het is inderdaad een dag om je partner of stille aanbieder in het zonnetje te zetten, maar op deze dag mag je ook extra lief voor jezelf zijn! Valentijnsdag is een dag om extra veel liefde te geven en te ontvangen en in dit artikel lees je tips om de dag op een leuke manier te ervaren.

Liefde gaat door de maag.

(Bijna) iedereen is dol op eten en eten brengt mensen samen. Als je single bent is het leuk een etentje of borrel te organiseren met vrienden of vriendinnen. Laat iedereen kleine hapjes maken en wat te drinken mee nemen. Verras daarbij deze dierbaren met een roos en eventueel een kaartje met een lieve boodschap. Mocht je een partner hebben, kook dan zijn/haar favoriete diner en vergeet de kaarsjes niet! Ben je geen keukenprins(es)? Bestel dan het eten als verrassing of neem je geliefde mee uit eten.

Me, myself and I

Niemand zal je leren van jezelf te houden, dat kan alleen jij. Het is belangrijk alle dagen lief voor jezelf te zijn, maar op Valentijnsdag mag je jezelf extra verwennen. Eet je lievelingseten (zelfs als het een tikkeltje ongezond is) en koop die ene lekkere parfum die je al een tijdje op het oog hebt. Houd jezelf niet tegen op Valentijnsdag en wees lief voor jezelf.

Dankbaarheid

Vaak staan we niet stil bij de kleine dingen die het leven juist zoveel betekenis geven. Vandaag is een mooie gelegenheid om na te gaan waar jij allemaal dankbaar voor bent. Je kan dankbaar zijn voor bepaalde dingen zoals het zonnetje dat zich de laatste



tijd vaker laat zien of voor de mooie kans die je op werk hebt gekregen. Wellicht ben je ook dankbaar voor bepaalde mensen in jouw leven. Uit je dankbaarheid door hem/haar een kaartje, brief of een lief whatsappje te sturen.

Joke Lentjes

De rietstengel

Eens vroeg de oceaan aan de rivier: "hoe komt het eigenlijk dat je in de regentijd zoveel enorme boomstammen met je meevoert, maar helemaal geen gras, geen rietstengel en geen rietpluimen? Vind je ze te min voor je omdat ze zwak zijn en zo weinig weerstand bieden? Of, hoe zit dat eigenlijk?"

Toen zei de rivier: "Dat wil ik je wel uitleggen, lieve oceaan. Het gras, de halmen, de rietstengels bewegen en buigen op tijd als ik met grote golven kom. Ze kennen het juiste gedrag voor het juiste moment. Ze zijn niet overmoedig en star. Daarom buigen ze voor de macht van het water en de storm en als ik over hen heen ben gestroomd, staan ze weer rechtop en stevig op hun oude plaats. De bomen echter komen om door hun starre trots, ze willen door onbeweeglijk te zijn weerstand bieden, ze buigen niet en daarom worden ze door mij geknakt hoewel ze veel groter en machtiger zijn dan de rietstengels."

Ingestuurd door Dinie Cortenbach



Tekst en uitleg, deel 1

Compassie is onze neiging om emotioneel geraakt te worden door het lijden van anderen en ons oprecht gedreven voelen daaraan iets te doen zover we dat kunnen, Compassie is nuttig zijn voor de ander zonder enige verwachting of we daar ooit iets voor terugkrijgen.

Als je echt iets wilt, zijn het jouw gedachten die ruimte scheppen voor een creatieve oplossing, of zijn het jouw gedachten die de boel in elkaar laten zakken, als je echt iets wilt dien je de gedachten los te laten.

De meeste mensen ondervinden problemen omdat ze zich voortdurend de vraag stellen, waarom, waarom ik. Of stellen ze zich die andere vraag, waarom moet dat mij nu overkomen. Ja, waarom ook niet, dat is het juiste antwoord, het wijst je terug naar jezelf, naar je eigen verantwoordelijkheid. Het wijst je de weg naar een oplossing, het antwoord ligt vaak bij jezelf.

Brulaap: Fysieke macht, luide stem, dichtbij gaan staan, intimideren, zichzelf groter voordoen, zichzelf opblazen, zich niet kunnen verplaatsen in die ander, sterk op zichzelf gericht, kan enorm oplaaien als ze hun zin niet krijgen.

Het feit dat je iets zoekt brengt een gevoel van angst en gemis met zich mee, als je iets zoekt, geloof je dat je iets niet hebt, of mist, en die overtuiging wordt een voorspelling die zichzelf in vervulling doet gaan.

Dat je een probleem hebt is op zichzelf niet het probleem, het te lang wachten met de hulpvraag tot het water aan de lippen staat, is het probleem, het ego en denken staan dan lelijk in de weg, je kunt met moeite ademen en je bent slecht verstaanbaar.

Alleen door open te staan kunnen we het leven ontvangen, wanneer we ons afsluiten en met onze

handen afwerende gebaren maken, kunnen we ook de waardevolle lessen die moeilijkheden ons vaak brengen niet ontvangen.

Als ik Salomon Zeitscheck probeer te begrijpen, is al het leed dat de mens overkomt, niet het gevolg van het feit dat God zich niets aan ons gelegen laat liggen, het is eerder omgekeerd. Wij hebben de God in onszelf verwaarloosd, en wie dat doet, lees ik achter de woorden van Zeitscheck, opent een weg naar een wereld waarin mensen elkaar zinloos geweld aan doen.

Begrijp je wat ik bedoel, of praten we zo dicht langs elkaar heen dat het erop lijkt dat we elkaar begrijpen. We denken vaak dat we communiceren met elkaar, terwijl we over heel andere dingen praten, dit komt door de betekenis die ieder op zich zelf gericht, geeft aan woorden.

De waarheid toelaten is niet voor iedereen weggelegd, de halve waarheid spreken verdoezelt de moeilijkheid, leid vaak tot een heldere toch onterechte uitleg, (claims) de volgende stap leid tot een leugen.

De beste ontmoeting die je in je leven kan overkomen is dat je op een cruciaal ogenblik iemand ontmoet die ten aanzien van de situatie waarin je, je bevindt, mededogen heeft. Mededogen is de beste therapie, de beste medicatie, omdat dank zij mededogen elke eenzaamheid ophoudt, elke verlatenheid stopt, elke vorm van afwijzing stopt. In plaats daarvan komen er gevoelens van erkenning en herkenning, acceptatie en groei naar zelf-acceptatie. Dat is het effect van mededogen en het is jammer dat dit soort mededogen vaak verward wordt met medelijden.

De kern van het geloof is hoe je met elkaar omgaat, de manier waarop je in het leven staat, hoe je naar de dingen kijkt, niet dat je er eerst de bijbel voor openslaat. Mensen kunnen christelijk zijn en

zich daar niet naar gedragen, of zich christelijk gedragen en het niet zijn.

De mens dient gedurende zijn leven toch zoveel mogelijk van zijn onhebbelijkheden bij te schaven en bij te vijlen. Perfectie is een utopie, maar het streven naar het hoogst haalbare loont altijd, het is een individueel proces dat echter nooit op zich zelf staat.

Een stuk meelopen op mijn weg dat mag, dat is fijn, wanneer je mij vraagt hoe het gaat en het echt wilt weten dan geef ik je met liefde antwoord, dankbaar voor het contact en de tijd die je me geeft. Toch wanneer je mij negeert en mij uit de weg gaat of echt niet hoort wat ik zeg, dan denk ik niet dat je me begrijpt, en ik mijn eigen weg vervolg.

Een paar gram metaal op de juiste manier gevormd tot een sleutel die je in het slotgat doet, in een bepaalde richting gedraaid kan hij zelfs een zware deur open maken. Zo kun je ook met je gedachten die je op een bepaalde manier vorm geeft, een deur naar binnen openen die eerst gesloten was. Jij bent de enige die in staat is om je eigen gedachten om te vormen tot een sleutel die je binnen laat bij jezelf.

Rouw komt in golven, in het begin denk je dat je verdrinkt, de golven zijn metershoog en donderen over je heen. Na een tijdje, weken, misschien wel maanden, merk je dat de golven nog steeds metershoog zijn, maar minder vaak komen. Ze donderen dan nog steeds over je heen maar er ontstaat ook ruimte om adem te halen; tussen de golven is er leven.

Een uitdrukking die we vaak gebruiken is, ik geloof, dat is juist, je kunt alleen maar geloven wat je zegt, het zijn slechts interpretaties, en die kunnen morgen weer heel anders zijn, wat is in feite dan nog waarheid.

Flow je weleens: Een schrijver die in opperste concentratie de laatste hand legt aan een mooi artikel, iemand die zojuist met veel inspanning een deadline heeft gehaald. Dat soort momenten komen

voor wanneer je iets wilt bereiken dat veel energie en inzet van je vraagt om het uiteindelijke doel te bereiken.

Een taak die het uiterste vergt van jezelf, van lichaam en geest, dan ben je zo sterk op je taak gericht dat je alles om je heen vergeet, dit principe wordt flow genoemd.

Gunnen is een mooi woord, het is een goede basis voor samenwerking, wanneer je samenwerkt en elkaar de dingen gunt, word je er vroeg of laat beter van.

Het is altijd belangrijk dat een conflict wordt bijgelegd, zodat beide partijen, ook al is het op een oppervlakkige manier, weer met elkaar omgaan. Want als sorry niet werkt, dan blijft het doorwoekeren, en kan er bij de minste wrijving al een escalatie ontstaan, die vaak op verkeerde gronden de situatie verder verslechterd.

Geloof geeft het besef dat er iets is, dat er meer is dan ik zie, meer is dan ik begrijpen kan, dat er meer dient te zijn, dan er is, tijdloos en groter dan onszelf. Geloof is 49% twijfel en 51% zeker weten.

Geluk word gezien als een onmiddellijk te bereiken doel, ben je niet tevreden met jezelf, ga dan naar de plastisch chirurg voor een perfect lichaam, of volg een cursus zelfverwerking.

Vertroosting: Bij vertroosting ontstaat een stilte waarbij je raakt aan de levensbron van de ander, want die levensbron is moe geworden, ontmoedigd, vertroebeld en dichtgeslibd. Troost wordt gegeven wanneer de verborgen levenskracht van de ander weer wordt opgewekt, wanneer van binnenuit die levenskracht opnieuw de verwonde plekken gaat doorstromen.

Wie de verantwoordelijkheid neemt maakt zich sterk, wie dat uit handen geeft verliest zijn kracht, voor het zelfbeeld voelt dat niet goed, zo eenvoudig ligt het verschil tussen vallen en opstaan.

Tekst verzameld en verwerkt door Cor Vilé

Boekbespreking

Het nieuwe jaar is alweer twee maanden oud wanneer je deze boekbespreking te zien krijgt. Een nieuw jaar dat altijd begint met de beste wensen en voornemens die snel uitgesproken zijn, maar dan. Ik herinner me dat ik in 2001 besloot te stoppen met roken. Een nieuwe liefde was de reden, ik werkte als conciërge en had al heel stoer verteld dat ik gestopt was. En elke morgen zocht ik naar een moment om snel even naar de overkant te vluchten om tussen de woningen of achter een schuur gauw even een sigaret te roken. Een jaar lang ben ik in gevecht geweest, het is me wel gelukt. Op pagina 17 vind je een gedicht uit de tijd dat ik daar op school werkte als conciërge.

In de boekbespreking van december besprak ik het boekje: Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt van Haemin Sunim. Ik heb er veel reacties op gekregen, tijdens de kerst werd het cadeau gedaan, soms ook aan degene die een voornemen hadden voor het nieuwe jaar.



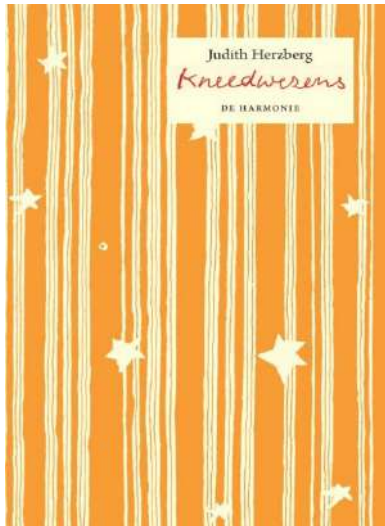
Schrijver en Volkskrant-columnist Thomas van der Meer werkt al een tijdje in de ouderenzorg en vertelt wekelijks in de krant over wat hij zoal meemaakt in het verpleeghuis. Zijn columns zijn nu gebundeld in zijn boek: Zullen we dan maar heel lang leven.

Op een buitengewoon mooie manier biedt hij een inkijkje in de levens van de meest kwetsbare en doorgaans onzichtbare patiënten: verpleeghuisbewoners en mensen die langdurig zijn opgenomen in een psychiatrische kliniek. Ook toont Thomas de pijnlijke gevolgen van jarenlange bezuinigingen: zorginstellingen moeten steeds meer mensen verzorgen voor steeds minder geld. Hoe is het om te werken in een sector die worstelt om het hoofd boven water te houden? Zullen we dan maar heel lang leven is vooral een boek over menselijkheid en mededogen.

Iedere week rijd ik voor een dagje op en neer naar Tilburg om mijn moeder te bezoeken, die in een verpleeghuis woont. Ze moest niet alleen enorm wennen; ook ik vond het een verschrikkelijke plek, waar mensen doelloos voor zich uit zaten te staren, rare dingen of juist helemaal niets meer zeiden. Maar na verloop van tijd kon ik voorbij de dementie kijken en zag ik mensen die een heel leven hadden geleid, met een partner en kinderen. Mensen die banen of bedrijven hadden, een huis en een hypotheek. Mensen die geleefd hadden zoals ik nu doe. Een eye opener vond ik dat, maar ook heel verdrietig.

Wat me echter enorm heeft geholpen, is de niet-aflatende zorg en inzet van de medewerkers voor de bewoners van het verpleeghuis. Voor allemaal, ook diegenen die door hun dementie de gekste dingen doen. Regelmatig wordt iemand getroost, geaaid, lekker gebadderd, of gevoerd omdat hij niet meer zelf kan eten. En die aandacht kost tijd. Tijd die de medewerkers eigenlijk niet hebben, omdat ze met steeds minder mensen voor steeds meer bewoners moeten zorgen. Zorg die ook steeds zwaarder wordt omdat mensen steeds slechter zijn als ze eindelijk recht hebben op een plekje in een verpleeghuis. Om moedeloos van te worden. In treffende korte verhalen schetst Thomas van der Meer een beeld van de mensen in de zorg, zowel degenen die wonen in een psychiatrische instelling, als mensen waar hij als thuiszorgmedewerker komt en de men-

sen die in een geriatrische instelling verblijven. Zoals een goed voornemen een keuze is, is dit boek van Thomas ook een keuze waarmee hij zijn roeping in de zorg heeft gevonden. Als schrijver weet hij de soms trieste verhalen en omstandigheden met een scherpe en realistische blik neer te zetten. Soms heel ontroerend, grappig en vertederend, maar ook tenenkrommend.

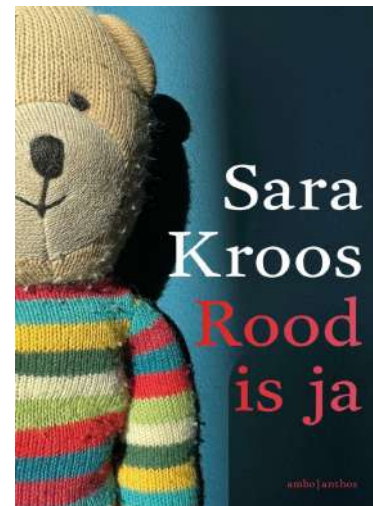


Ter gelegenheid van de 90ste verjaardag van Judith Herzberg verschijnt van haar de bundel: Kneedwezens.

Judith Herzberg is een van de grootste dichters van ons land. Haar precieze manier van formuleren en haar sterke observatievermogen is veel geprezen. Zij heeft geen grote onderwerpen nodig om grote gevoelens over te brengen. Het zijn juist de kleine alledaagse dingen die haar raken. Poëzie slaagt er als een van de zeer weinige media in onaangeroerde lagen in uw diepste innerlijk aan te boren. De titel Kneedwezens komt voort uit de gedachten aan de beelden van de nacht zoals in dromen, die in de ochtend er een taal aan geven.

Boekbespreking Sara Kroos: Rood is ja.

Een goed geschreven en aangrijpend boek,. Er is veel moed voor nodig moedig om zo je eigen verhaal op te schrijven en laten zien waarom relaties in de hulpverlening echt niet kunnen! Om persoonlijke reden trok het boek mijn aandacht. Vanaf de eerste regels die ik las wist ik dat



Sara haar persoonlijke verhaal direct en open ging vertellen op een manier die sterk bij me binnen zou komen. Het is een goed en gewaagd boek, rauw beklemmend en hartverscheurend, niet alleen over het mechanisme van misbruik en hoe ingewikkeld dat in elkaar kan zitten, maar ook over de fouten en blinde vlekken van de GGZ. Daarnaast laat het goed zien hoe uitputtend traumatherapie kan zijn, en hoe therapie hoort te werken, wat het hoort te doen.

Als kind zou je moeten leren dat de kleur rood betekent nee en stoppen, maar als je in je omgeving steeds opnieuw wordt geconfronteerd met rood is ja, ga je er van uit dat dat de waarheid is. Dit gebeurde in het leven van Sara.

Als jong meisje werd ze seksueel misbruikt door haar oom. Ze weet met een enorme wilskracht een leefbaar leven op te bouwen tot het moment dat alles instort. Ze wordt opgenomen op een crisisopvang, waar het meest ondenkbare gebeurt. Het is de bedoeling dat ze daar therapie krijgt om met haar trauma om te gaan, maar de therapeute die het belangrijkste stuk van de behandeling doet, maakt misbruik van de kwetsbaarheid die Kroos laat zien en begint een 'relatie'* met haar. Daar, waar ze juist beschermd had moeten worden, wordt ze opnieuw misbruikt.

Voor mij was het al snel duidelijk waar de therapeut de mist in ging. Kroos krijgt schematherapie en een onderdeel daarvan is dat je leert om het gezonde deel het zieke of beschadigde deel te laten helpen, in plaats van hulp van buitenaf. Een moeilij-

(Vervolg op pagina 10)

ke materie die moeilijk is uit te leggen, het komt er op neer dat het gezonde deel van het kind het zieke en beschadigde kind gaat helpen, maar dan op eigen kracht van binnenuit. Dat lukte niet bij de kwetsbare Sara, daar had de therapeut al in moeten grijpen en de casus moeten bespreken in een overleg.

Openhartig, ontroerend en grappig verteld ze over de vrolijke onhandigheid die ze als een soort masker gebruikt als ze spreekt over de zwarte thema's in haar leven: seksueel misbruik en depressie.

In een razend tempo maakte ze gewaardeerde programma's en trad ze in het hele land op voor volle zalen. Totdat haar stressvolle bestaan in combinatie met haar voorgeschiedenis zoveel van haar eiste dat ze over de kop sloeg.

Ze liet zich opnemen in een psychiatrische kliniek en daar dacht ze op de bodem van haar wanhoop te zijn. Niets was minder waar: er bleek nog een luik in die bodem te zitten: 'De oude verwondingen moesten open om me beter te maken. Mijn weerstand was laag en daar kwam een nieuwe infectie bovenop' schrijft ze. Ze raakt de grip op haar leven en op haar gedachten totaal kwijt.

In het boek zit ook een hoofdstuk over Albert de Beer, de beer op de voorkant van het boek en de beer die ze al van kinds af meedraagt, die ook mee ging naar alle therapieën in de kliniek. Wat me opvalt is dat dit hoofdstuk met het meeste afstand naar de feiten toe is geschreven. Het is door Albert een stem te geven, dat ze zelf met wat meer afstand naar het hele gebeuren kan kijken. Dat herken ik en begrijp ook waarom ze Albert daar voor nodig heeft. Door op een afstand naar de dingen te kijken creëer je ruimte om op een andere manier vanuit een ander standpunt er naar te kijken, dat werkt heel relaterend.

Wat me verder opviel in het verhaal was het feit dat ze regelmatig nog wat humor in het boek weet te gooien. Ik herken dat, de lach die een beetje schuurt omdat je in feite lacht om iets wat helemaal niet grappig is. Het verbaasde mij hoeveel zelfinzicht en zelfreflectie ze toont in haar verhaal.

Sara Kroos is eerlijk, vooral naar zichzelf, toe en dat kan ik enorm waarderen. Het is duidelijk dat ze probeert te leren van het verleden, om dingen anders te doen, ze weet nog niet goed hoe. Dat is niet erg, het feit dat er een intrinsieke, een motivatie van binnenuit komt is, zoveel belangrijker.

Het netwerk van Kroos, met haar vrouw Daan voorop, doet hun uiterste best om hun geliefde Sara uit de kliniek te halen. Met die hulp kan ze, jaren later, de kracht vinden om een rechtszaak te starten. Het netwerk strijdt niet alleen het gevecht met de kliniek, maar ook met de ziekte van Sara, die al sinds haar jeugd kampt met psychische en psychosomatische problemen als gevolg van seksueel misbruik. Wat hebben zowel Kroos als haar vrouw, ieder op hun eigen manier, een kracht en doorzettingsvermogen getoond.

Rood is ja van Sara Kroos is een eerlijk en confronterend verslag van misbruik en de herhaling hiervan, van een leven met psychische klachten en de weg naar herstel. Hoe diep ze is gegaan om zichzelf terug te vinden, is voor de buitenstaander niet voor te stellen, maar dit is het verhaal van Sara Kroos, en het gaat over hoe zij het beleefd heeft, kwetsbaar, eerlijk, rauw en volledig in ontwikkeling op een positieve weg naar boven, helend. Rood is ja: een eerlijk en confronterend verslag van misbruik en de herhaling hiervan, van een leven met psychische klachten en de weg naar herstel.

Wat ontzettend dapper, moedig en sterk dat ze dit boek heeft kunnen en durven schrijven. Want Kroos heeft duidelijk een talent waarmee ze haar verhaal op een duidelijke en goed leesbare manier weet te brengen. Het gaat niet alleen over misbruik, maar ook over de strijd van iemand die misbruikt is. Hoe werkt misbruik, waarom grijpt degenen die misbruikt wordt niet in en wat gaat er in het hoofd van de misbruikte om. Daar geeft Kroos een heel eerlijk inkijkje in.

Tekst verzorgt door Cor Vilé



Vogelvoer huisje van een melkpak

Wist je dat je van een leeg melkpak heel gemakkelijk een leuk vogelvoer huisje maakt? Nog leuker: je kunt hem naar wens beschillen



1. Maak een pak melk leeg en spoel schoon. Laat hem vervolgens opdrogen.
2. Teken een rondje op het pak en prik met een schaar een begin in het pak. Knip het rondje nu uit. Dit wordt de ingang voor de vogel.
3. Prik een stokje (bijvoorbeeld een stokje uit het bos) onder het gat. Hier kan de vogel straks op zitten of landen.
4. Versier nu het pak zoals jij wilt. Je kunt kiezen tussen verf, stiften of glitters. Maak tot slot een klein gaatje in de bovenkant van het pak en rijg hier een touwtje door. Zo kun je jouw vogelhuisje in de tuin ophangen aan bijvoorbeeld een tak.

Vogelvoerfiguren knutselen

Vogels zijn dol op vetbollen in de winter. Dat is maar goed ook, want ze kunnen in de bebouwde kom moeilijker aan eten komen. Gelukkig maak je met ongebruikt en ongezouten frituurvet de mooiste vetballen voor vogels, en dat kan ook nog in leuke vormpjes! Door

het vet te smelten en er vogelzaad doorheen te roeren, krijg je een brei waar je gemakkelijk vogelvoerfiguurtjes mee maakt. De



makkelijkste manier is om bakvormen of een muffin tray te gebruiken. Je hoeft het mengsel er alleen maar in te gieten en te wachten tot dat het uithardt. Wil je graag extra bijzondere figuurtjes maken? Gebruik dan uitstekers in verschillende vormen. Laat het vogelvoermengsel iets uitharden, maar zorg ervoor dat je de stekers er nog redelijk gemakkelijk op kan drukken. Laat de figuurtjes goed drogen en gebruik ze buiten op een voederplank of hang ze met een touwtje aan de boom in de tuin.

Vogelvoerslinger maken

Een feestelijk knutselproject om vogelvoer een mooi plekje in de tuin te geven: een slinger van vogelvoer! Eigenlijk hoef je alleen maar een stuk of vijf vetballen te maken en deze met een touwtje aan elkaar te rijgen, het is ook heel eenvoudig om pel pinda's aan een touw te rijgen. Gebruik hiervoor een dikke naald en dik katoenen draad. Hang de slinger aan de schutting of aan de boom voor een feestelijk vogelmaaltje.





Koken met Ine

door Ine van Wijk

Wedge salad met blauwekaas-dressing en spekjes

Voorgerecht 4 personen

Bereiding: 10 min



Ingrediënten: 1 krop ijsbergsla • 150 gram blauwe kaazen • 2 eetlepels witte wijnazijn • 75 milliliter karnemelk • 50 gram mayonaise • 50 gram pecan noten • 75 gram spekjes • 0.5 bosje bieslook (fijngesneden)

Bereiden: Verwijder de buitenste bladeren van de sla en snijd de krop vervolgens in kwarten. Roer 100 gram blauwe kaas glad met de azijn, karnemelk en mayonaise. Rooster de pecan noten in een droge, hete koekenpan en houd apart. Bak de spekjes in dezelfde pan in Wedge salad met blauwe kaas-dressing en spekjes 5 minuten krokant. Bak de sla naar wens ook kort aan op de snijkanten. Leg de ijsbergsla met de gesneden kant naar boven op een bord. Giet de dressing erover en bestrooi met de noten, spekjes, bieslook en overige kaas.

Bereidingstip Deze salade wordt nog lekkerder met een stuk gegrilde peer erbij, maar dan bevat het gerecht wel meer koolhydraten.

Uien-kool rösti met pittige hüttenkäse en gepocheerd ei

Voorgerecht of tussengerecht 4 personen

Bereiding: 30 min



Ingrediënten: 2 uien (in dunne halve ringen) • 150 gram witte kool (fijngesneden) • 5 eieren • 4 eetlepels zonne-

bloemolie • 200 gram hüttenkäse • 1 paprika (in kleine blokjes) • harissa (soort sambal) • sambal (naar smaak) • 0.5 theelepel kaneelpoeder • 0.5 bosje basilicum

Bereiden: Meng de uien en kool met zout. Kneed door tot de kool zacht is en meng met 1 ei. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoge stand. Bak hierin hoopjes van het mengsel aan beide kanten goudbruin. Meng de hüttenkäse met de paprika, harissa en kaneel. Breng een pan water tegen de kook aan en pocheer hierin de overige eieren circa 3 minuten per ei. Roer niet in het water. Schep de eieren met een schuimspaan uit de pan. Leg de rösti op een bord. Maak af met de hüttenkäse en leg een gepocheerd ei erop. Garneer met de basilicumblaadjes.

Courgetti met pesto en garnalen

Hoofdgerecht

4 personen

Bereiding: 5 min



Ingrediënten: 1 eetlepel olijfolie • 1 teentje knoflook (geperst) • 400 gram grote garnalen • 250 gram cherry-/kerstomaatjes (gehalveerd) • 2 eetlepels groene pesto • 100 milliliter slagroom 800 gram courgettespaghetti (koelvers)

Bereiden: Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook 1 minuut. Voeg de garnalen toe en roerbak deze circa 5 minuten op hoge stand. Schep de knoflookgarnalen uit de pan. Voeg de tomaatjes toe aan het bakvet en bak 2 minuten. Voeg de pesto en slagroom toe en roer tot een romige saus. Roer de courgetti door de saus en warm nog 5 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met de knoflookgarnalen.

Bereidingstip Je kunt voor dit recept ook zelf courgettespaghetti, oftewel courgetti, maken. Gebruik

hiervoor een speciale spiraalsnijder, dunschiller of grove rasp. Snijd, schaaf of rasp hiermee circa 4 courgettes totdat er lange 'spaghettislierten' ontstaan. Met zo'n spiraalsnijder snijd je overigens net zo makkelijk sliertjes van andere langwerpige en stevige groentes, zoals wortel.

Citrus smash

Dessert 4 personen

Bereiding: 10 min

Ingrediënten 4 sinaasappels • 1 grapefruit • 0.5 bosje munt (fijngehakt) en • 4 takjes munt (om te garneren) • 5 eetlepels amandelschaafsel • 400 gram mascarpone • 5 eetlepels lemon curd • *Benodigdheden* 4 cocktailglazen



Bereiden Schil de sinaasappels en grapefruit dik. Snijd de partjes vruchtvlees uit de vliesjes, meng met de munt en houd apart. Rooster de amandelen in een droge, hete koekenpan en hak ze grof. Roer de mascarpone glad met de lemon curd. Schep dit mengsel in de glazen en strijk glad. Leg de Citrus partjes mooi erop en bestrooi met de amandelen. Garneer met munt.

Bereidingstip Wil je het wat lichter houden? Vervang de mascarpone in dit recept dan door (Griekse) yoghurt.



Vrede

Waar engelen zingen,
en sterren flonkeren,
bij een zacht schijnende maan.
Waar mensen samen komen
en het donker der aarde verstaan.
Het donker, dat wijkt voor het licht,
en ons doet samengaan.
Kunnen wij vrede brengen?
Met liefde, geduld, en zachtmoedigheid?
Met het zingen der engelen,
het flonkeren der sterren,
en zachte maneschijn,
de aarde redden,
van oorlog, verdriet en pijn?
Dan pas, ja dan,
zal er een gelukkig nieuwjaar kunnen zijn,
en Vrede op Aarde.

Dinah van Hees

Loslaten

Wanneer het werk wat je doet steeds minder bevredigend is en je het steeds ervaart als een last dat niet meer in overstemming is met de diepste stem van je hart, dan wordt werken alleen maar werk dat steeds meer energie kost. Dan dient zich de vraag aan: hoe kan ik met mijn werk weer aansluiting vinden bij de diepste stem van mijn hart, wat kan ik doen om weer dichterbij mijzelf uit te komen. Wat wil ik nog doen met de rest van mijn leven, waar droom ik nog van, is er nog een doel dat je voor ogen hebt. Wie zijn hart volgt durft het dan ook los te laten en deuren te openen naar nieuwe mogelijkheden.

Cor Vilé

Ontmoetingen 43

Verhaal van Lilly: huisarts en wonend in Nieuw-Zeeland. Lilly's ouders overleden aan aids: Ik mocht het aan niemand vertellen



De ouders van Lilly hadden beiden hiv. Uit angst voor stigma, en om Lilly en haar oudere broer en zus te beschermen, werd daar nooit over gesproken. Ook niet toen Lilly's moeder kwam te overlijden en haar vader vervolgens ernstig ziek werd. In gesprek met het Aidsfonds blikt Lilly terug op de ziekte van haar ouders, die ervoor zorgde dat ze op 14-jarige leeftijd wees werd. Stigma is van alle tijden.

Lilly wordt geboren in Afrika. Het gezin woont daar, omdat haar vader als arts voor een ontwikkelingsorganisatie werkt. Als Lilly vier is, vestigt het gezin zich in Auckland Nieuw-Zeeland. Ze heeft fijne herinneringen aan die tijd. Haar moeder was huisvrouw en hielp vaak bij schoolactiviteiten. Haar vader was een ondernemende man die marathons liep, van tuinieren hield en daarnaast de tijd nam om een barbiehuis voor Lilly te bouwen. Wanneer haar moeder ziek wordt en in het ziekenhuis wordt opgenomen, lijkt het voor Lilly alsof er niets ernstigs aan de hand is. Als je ziek bent, ga je naar het ziekenhuis, zo denkt de dan 11-jarige Lilly. Terwijl zij en haar broer en zus gewoon naar school gaan, brengen ze dagelijks bezoekjes aan hun moeder. Die heeft een alvleesklierontsteking. Dat dit komt door aids, wordt voor de kinderen verzwegen.

Ik was op schoolkamp met scouts. Ik weet nog goed dat ik heel de nacht had lopen keten met de groep, dus toen ik bij de groepsleider werd geroepen, dacht ik dat ik op mijn kop kreeg. Maar het eerste wat er gezegd werd was: Je vader heeft gebeld.

Foute boel, dacht ik meteen. Mijn vader zou nooit bellen als er niets aan de hand was. Het ging niet goed met haar moeder en Lilly moest snel naar huis komen. Mijn moeder lag redelijk opgewekt in haar ziekenhuisbed en probeerde het voor mij niet al te eng maken. Dat lukte ook. Ik besepte wel dat het

niet goed was, maar de impact overzie je op zo'n moment niet. Dit begrijp je niet. Lilly is pas twaalf jaar wanneer haar moeder op Moederdag in overlijdt.

Na haar moeders dood pakken de gezinsleden zo veel mogelijk hun oude leventje weer op. Nog altijd weten de kinderen niet dat ook hun vader aids heeft. Maar zijn gezondheid gaat snel achteruit en Lilly's oma trekt daarom tijdelijk bij het gezin in. Op een dag vraagt haar oma aan Lilly of ze weet wat er met haar vader aan de hand is. Lilly weet niet beter dan dat haar vader een hersenvliesontsteking heeft en zegt tegen haar oma dat het wel weer goed zal komen. Waarop haar oma zegt: Nou, het komt niet meer goed, want hij heeft aids. De tranen springen in Lilly's ogen als ze eraan terugdenkt. Op dat moment wist ik: hij gaat dood. Die link legde ik gelijk. Toen kwamen natuurlijk de tranen. Ik besepte ineens wat er aan de hand was.

Lilly krijgt nog een belangrijke boodschap mee van haar oma: Je mag dit aan niemand vertellen. Hierna werd er nooit meer over gesproken. Niemand die aan Lilly vraagt hoe het met haar gaat. Het leven moest gewoon doorgaan. En doorgaan, dat deed Lilly. Maar het is wel een grote druk die op je schouders ligt. De laatste periode van zijn leven wordt Lilly's vader thuis verzorgd. Ook met haar vader spreekt Lilly nooit over zijn ziekte. Toch is er een moment dat haar heel dierbaar is. Het zal een paar weken voor zijn overlijden zijn geweest. Hij stond naast het bed. We keken elkaar aan en hij kon het niet... hij kon er niet over praten. Ik moest huilen en heb hem vastgepakt en geknuffeld. Ik voelde zijn schaamte. Ik denk dat hij zich schuldig en verantwoordelijk voelde. Dat het zijn schuld was dat wij zonder ouders verder moesten. Maar er kon niet over gesproken worden. Dus er was echt alleen die ene knuffel.

De gezondheid van Lilly's vader verslechtert snel, hij is enorm vermagerd. Ik denk dat hij nog geen veertig kilo woog. Lilly kan zich nog herinneren dat haar vaders bed verschoond moest worden en dat ze hem in zijn stoel naast het bed zette. Haar vader is zo verzwakt, dat Lilly hem moet vasthouden, zodat hij niet zou omvallen. En dan ga je gewoon 's avonds weer naar bed en ga je slapen. Tot dat je 's ochtends vroeg gestommel hoort en je weet: dit is anders dan anders. Dat je beseft: hij is overleden...

Lilly was veertien en bleef alleen achter. Haar broer studeert dan al in Otago en ook haar zus gaat op kamers. Haar ouders hadden bepaald dat Lilly na hun dood zou gaan wonen bij oude studievrienden van hen in Dunedin. Een stel zonder kinderen dat Lilly nauwelijks kent. Wat ik wilde, is mij nooit gevraagd. Desondanks gaat Lilly niet in tegen de beslissing om naar Dunedin te verhuizen. Ik was volkomen afhankelijk van die mensen, want ik had niemand meer waarop ik kon terugvallen. Ik besepte toen al wel dat ik zonder die mensen echt alleen zou zijn.

Het huis van haar ouders wordt verkocht en Lilly vertrekt, weg van haar school en haar vrienden. Daar zat ik dan, in een busje met mijn kat op schoot en naast de man bij wie ik ging wonen. Toen, in dat busje, heb ik besloten dat ik schijt zou hebben aan iedereen. Dat als mij gevraagd zou worden wat er is gebeurd, ik gewoon zou vertellen wat mij is overkomen. Het is een beslissing waar Lilly vandaag de dag nog trots op is. Die beslissing heeft me veel gebracht. Dat was mijn eerste eigen keuze. Iets waar ik zelf invloed op had, zegt ze geëmotioneerd. Als haar nieuwe klasgenoten in Dunedin vragen waarom ze verhuisd is, vertelt Lilly dat haar ouders aan aids zijn overleden. Ik merkte toen dat ik er met klasgenoten gewoon over kon praten. Lilly is er daarna altijd open geweest over de ziekte die haar ouders het leven kostte. Dat er in haar familie nooit over werd gesproken, wijt ze deels aan opvoeding en deels aan stigma. Het stigma is er. Maar als jij besluit om daar niet over te praten, zal dat ook nooit veranderen.



Haar tijd in Dunedin heeft Lilly naar eigen zeggen vooral uitgezeten. Ze is de mensen bij wie ze ging wonen dankbaar, maar een hechte band is er nooit ontstaan. Haar doel was dan ook om zo snel mogelijk haar eindexamens te halen en op kamers te gaan. Als ze gaat studeren, kiest ze voor geneeskunde. Dat is dan toch de invloed van mijn vader, zegt Lilly lachend. Maar ik wilde geen arts worden om iedereen beter te maken. Ik wilde leren hoe ik mensen met hun ziekte kan helpen, hoe ik ze kan ondersteunen. Lilly wordt daarom uiteindelijk huisarts.

Inmiddels woont Lilly met haar man en drie zonen in Invercargill. Lilly's kinderen groeien op in een tijd waarin er wel aandacht is voor hiv en aids. Dat veranderde toen zanger Freddie Mercury aan aids overleed. Wij wisten destijds niet dat onze ouders beiden de diagnose hiv hadden. Dat soort verhalen hoorde je destijds bijna niet. Het leefde toen niet. Dat is misschien ook niet zo gek, want het is nu een andere tijd. Maar daardoor merk ik wel dat het aidsprobleem zoals ik dat voel en ken, voor veel mensen niet bestaat. En dat doet weleens pijn.

En dan is er nog iets wat haar opvalt. Mensen vragen regelmatig: Hoe komt iemand eigenlijk aan aids? Wat ze daar in feite mee bedoelen is: in hoeverre is het je eigen schuld als je ziek wordt? En hoe groot is de kans dat ik het zelf krijg? Dat merk ik ook vaak in mijn huisartsenpraktijk, wanneer het om andere ziektes gaat, zoals kanker. Mensen willen gerustgesteld worden en zichzelf ervan overtuigen: dat zal mij niet

(Vervolg op pagina 16)

gebeuren. Anderen krijgen aids en ik niet, want ik leef gezond en rook niet. Ook bij kanker zie je die reactie: als je dat krijgt, heb je vast de regels niet goed opgevolgd. En met hiv en aids is dat hetzelfde: iemand zal daar op een of ander manier wel zelf schuldig aan zijn geweest. Maar helaas, als arts kan ik zeggen dat het ons allemaal kan overkomen. Zeker natuurlijk in landen waar mensen niet weten wat hiv is of hoe je het overdraagt. Ik denk dat het heel belangrijk is om je dat te blijven realiseren en met compassie naar elkaar te blijven kijken. Want ja, het kan iedereen -en dus ook jou- gebeuren.

Mijn vader werd besmet tijdens zijn werk als arts en droeg het over aan mijn moeder. Jammer dat hij het nooit heeft kunnen delen en zich daar schuldig door voelde.

Met dank aan Lilly voor het delen van haar verhaal!



De namen in dit verhaal zijn om privacy redenen gefingeerd.

Joke Lentjes



Mijn handen gevouwen

Telkens opnieuw
vraag ik kracht
om jou te begrijpen

Dat je jezelf terug vindt
in de brokstukken
om je heen

Dat jouw persoonlijkheid
vormen aanneemt
die je herkent

Dat je niet stil valt
en zult verstijven
in twijfel en angst

Dat jouw lichaam
gezuiverd wordt
van kwelling en pijn

Telkens opnieuw
vraag ik om begrip
voor jouw onmacht en

op het allerlaatste moment
besef ik, dat ik mijn handen
heb gevouwen
en voor je bid.

Ria van Lieshout

Ongehoord

Wat ik niet zeggen kan
en niet kan schrijven
zal ergens diep in mij
toch bij me blijven

Ongehoord
maar in een lieve duisternis
verbergt zich iets
dat meer dan woorden is

Toon Hermans

Terugblik

Soms komen de dingen zomaar naar je toe, in de jaren negentig was ik werkzaam als conciërge, tijdens het opruimen van het oud papier vond ik een oud boek, ik las een gedicht dat voor mij bedoeld was.

Zo voelde en beleefde ik dat terwijl ik het las op de stapels oud papier, het gedicht raakte mij, mooie woorden die iets vertelde van mijn leven, niet zo ver terug.

De boom

*Er was eens een boom in een vervallen tuin
de netels wiessen om zijn voet uit puin
eerst hier, toen elders was zijn erf bemuurd
met steen waarlangs zijn krimpender lover schuurt.*

*Totdat een tak opnieuw de ruimte won
zich rekte, en uitschoot naar de morgenzon
er was weer wind die in zijn bladeren greep
en vreugde in het ruisen van zijn loversreep.*

*Bloesem die tot volle rijkdom kwam
de jeugd die lachend van zijn vruchten nam
het werd de boom met de verborgen tronc
die overmuurd zijn late weldaad schonk.*

Albert Verwey

Heb jij ook iets dat je wilt delen, iets wat je meedraagt, wat je koestert, een goed verhaal, een mooie ervaring, deel het dan met ons.

Ingestuurd door Cor Vilé



De warme truiendag

Er komt een dag, elk jaar weer,
de warme truien dag wat een eer.
De kachel lager lekker fris,
maar helpt het echt? Wat is de winst?
De zin is groot roepen ze luid
wat minder gas dat helpt ons uit.
De aarde warmt de polen smelten
ze beweren dat die trui gaat helpen.
De onzin zit 'm zo wordt gezegd,
in één dag slechts, is dat echt?
Want de rest van het jaar wat doen we dan?
Kachel stoken, vliegen wat is het plan?
Maar toch een trui heerlijk warm
kan zonder twijfel geen kwaad of harm.
Dus trek hem aan het is een kleine daad
voor de aarde die ons allen draagt.



Joke Lentjes

Gedicht

door Johan Hijzelaar
Dichter des GGZ's

Jij bent
een type vrouw
voor mij
die mijn hart
laat bewegen
in alle soorten dansen



IN GESPREK MET KIM VAN DER AALST

Kim van der Aalst, een bekende verschijning rondom Huize Padua. Met haar scootmobiel genieten van de omgeving, het liefst ook off the road en door de modder.

Kim is 46 jaar geleden geboren in Eindhoven en tot haar 18^e woonachtig geweest in Nuenen.

Toen Kim 5 jaar oud was gingen haar ouders scheiden en vervolgens heeft zij 8 jaar bij haar moeder gewoond. Haar moeder was psychisch ziek, hierdoor was Kim vaak bij oma of een tante omdat moeder de zorg niet aan kon. Het was een moeilijke tijd voor Kim. Haar vader moest werken dus bij hem wonen was op jonge leeftijd geen optie. Vanaf 7 jarige leeftijd ging Kim naar een Lom school in Geldrop omdat het niet lukte op de basisschool in Nuenen. Na de basisschool heeft zij speciaal voortgezet onderwijs in Eindhoven gevolgd en afgesloten met een Vbo Mavo diploma. Met dit diploma op zak kon Kim aan de slag als voedingsassistente in het Catharina ziekenhuis. Toen het daar niet goed ging werd zij opgenomen bij de Grote Beek in Eindhoven in de jeugd en adolescentenkliniek.

Tussendoor waren er vanaf haar 12 jaar al afspraken bij het Bodard centrum voor zeer moeilijk opvoedbare kinderen en de Riagg omdat het thuis niet ging. Na onderzoek bleek dat Kim een vorm van autisme had en hieruit kwam dat voor haar duidelijkheid en structuur heel belangrijk is. Je kunt dus wel stellen dat Kim geen goede basis had op jonge leeftijd. Lange tijd werd gedacht dat Kim borderline had maar inmiddels is bekend dat Kim Mcd



heeft, ofwel een multicomplexe ontwikkelingsstoornis. Met behulp van het wijkteam en haar dagelijkse medicatie kan Kim nu prima functioneren in haar appartement. Ook de paardentherapie/spiegeltherapie heeft haar geholpen om te komen waar ze nu is.

Kim is hoog sensitief, zij voelt stemmingen van andere mensen. Spirituele muziek helpt haar om rustig te worden. Luisteren naar muziek is haar grootste hobby en zij geniet van bijna alle genres met uitzondering van hardcore muziek. Kim is ontzettend goed in het onthouden van songteksten. Een concert bezoeken staat hoog op haar verlanglijstje.

Met de scootmobiel rond toeren in de natuur en buitenlucht maakt haar blij en ook haar vogel, een halsbandparkiet met de naam Mood. Mood is een soort papagaai en kan wel 40 jaar oud worden, inmiddels is hij 10 jaar oud, hij is heel tam en kan praten. Kim heeft veel steun aan Mood die de functie van hulpvogel voor haar heeft.

Ook leest ze graag boeken en tijdschriften.

Sinds 3 jaar heeft Kim een hele goede vriendin die ze op het terrein van Huize Padua heeft ontmoet.

Deze vriendin werkt ook als vrijwilliger en elke 2 weken spreken ze af.

Bij een andere vriendin gaat Kim elke vier maanden logeren. Ook gaat Kim graag winkelen.

Op maandagmiddag heeft Kim een werkpost bij de Heerenboeren om groenten uit te geven aan de afdelingen. Het is de bedoeling om in de toekomst meer werkposten in te vullen.

Inmiddels woont Kim al 20 jaar in Huize Padua. Na haar ongeluk heeft Kim eerst 10 maanden op Princepeel 3 gewoond. Daarna moest zij terug naar de Grote Beek in Eindhoven. Kim wilde echter heel graag terug naar Huize Padua waar ze het zo goed naar haar zin had. Eerst kwam ze toen terecht in Oss waar ze 4 jaar heeft gewoond. Daar ging het slecht met haar en toen heeft Kim zelf geregeld dat ze terug kon naar Huize Padua. Op dit moment woont zij in een appartement op Bunthorst en ze kijkt uit naar de nieuwbouw. Het is de planning dat Kim in 2028 kan verhuizen naar een nieuw appartement op het Levendig Landgoed Huize Padua.

Kim voelt zich hier fijn en veilig en kent veel mensen waar ze praatje mee maakt. Kim is heel sociaal en blij met begeleider Martje van Berlo, die weet precies wat Kim nodig heeft. Met 1 x per week een gesprek met het wijkteam en 2 x per week een telefoongesprek met haar vader, die haar ook regelmatig bezoekt, is Kim op dit moment echt gelukkig.

Kim vindt de Horizon een leuk blad en zij leest de artikelen die haar aanspreken. Voor onze lezers heeft zij als goede raad 'Carpe diem' (pluk de dag) en 'be yourself' (ben jezelf) wat ook op haar arm is getatoeëerd.

Kim dank je wel voor het leuke interview. Jouw pad ging niet over rozen en als ik zie hoever je nu bent gekomen dan heb ik daar veel bewondering voor.

Bea van Leuken

Harmonie

Harmonie is gelijk een dans waarbij de partners zich naar elkaar toe bewegen en van elkaar af bewegen, die bewegingen zijn van wezenlijk belang. Een harmonische communicatie is ook een voortdurende beweging met wisselende ritmes van tevredenheid, ontevredenheid, van kritiek en complimenten.

Het is nooit alleen dat en nooit steeds het een of het ander, voortdurend kritiek op jezelf hebben of op een ander zonder enige vorm van waardering of genegenheid staat gelijk aan vijandigheid.

Steeds maar weer waardering of lof toe zwaaien zonder enige kritische kanttekening is dweperij, manipulatie of toneelspel. De tragiek van het leven, is dat het vaak saai en vervelend dreigt te worden waardoor we in een sleur terecht komen omdat we maar een kant van onze werkelijkheid willen aanvaarden.

Harmonie toestaan bij jezelf, dat vraagt in strijd te zijn met jezelf en toe te kunnen geven aan de momenten waarop je het even niet aankunt. Momenten dat we de pest hebben aan onszelf, aan de omgeving, de ouders, de kinderen, de partner en aan collega's. Jezelf slecht of schuldig voelen, wat niet wegneemt dat het soms zo is, en soms ook terecht hoe pijnlijk ook voor jezelf of voor de ander.

In harmonie zijn met jezelf is innerlijk in balans zijn met jezelf, het vermogen hebben of aanleren om je te kunnen inleven in de belevingswereld van de ander.

Net als met een dans kun je dan in de bewegingen van de ander meegaan en jezelf uitdagen om in een harmonisch ritme met die ander te komen.

Vertrouwen kun je kweken, wanneer je zelf het zaadje plant, word dat de spiegel van jouw persoonlijkheid.

Ingestuurd door Cor Vilé

Vruuger

Wanneer je zo bij tijd en wijle je oor nog eens te luisteren legt en soms je neus ergens voor ophaalt, dan hoor je nog eens wat en snuif je ook het een en ander op. Als ik dan terug denk aan vruuger dan zijn er opmerkelijk veel uitspraken uit die tijd verdwenen.

De schroeilucht bè de smid 's ie 'n pérđ ston te besloown. De schroeilucht bij de smid komt van de hete hoefijzers die de smid op de hoeven van het paard beslaat.

De klirkaast in 't vurjoor stonk nor mot-bolle. Mottenballen werden gebruikt om motten uit de kledingkast te weren. Mottenballen voorkomen dat motten vrouwtjes de geur van wollen kleding kunnen ruiken. De vrouwtjes mot wil hier haar eitjes op leggen zodat de rupsjes die uit de eitjes komen zich met het wol kunnen voeden.

De hërremenie mi de sacramentsprèssie. Een sacramentsprocessie of bronkprocessie is in de Rooms-Katholieke Kerk een processie waarbij een geconsecreerde hostie in een monstrans op plechtige wijze door een priester door de straten van een stad of dorp gedragen wordt. De priester draagt daarbij een koorkap en loopt onder een processiehemel.

Net gemakte pudding op zotterig en 't utschaarze van de pan. Vers gemaakte pudding op zaterdag, en het uitschrapen van de pan, deden we vaak met de vingers.

D'n bloowk van 't bromollie-mesjientje Dat is ver terug in de tijd, dat was een lantaarn met een handvat, onderin zat de petroleum met een kous die men aanstak in de avond als het donker werd. D'n bloowk was de rook die daar vandaan kwam.

Het frisse van 't zèkske blaouw bè de smôndesse was.

Geloof me nou: Reckitts zakje blauw in het laatste spoelwater maakt het witte goed pas helder en fris.

De kôpere cente in de skoowl of 't zèkske mi nu flos. Vruuger in de kerk was er onder de mis een collecte, men ging van bank naar bank met een schaal rond, de skoowl. 't zèkske mi nu flos was een lange steel met op het eind een fluwelen zakje, meestal rood, met een flos, om daar je bijdrage in te doen. Dat was intiemer, niemand kon zien wat je erin stopte, en met de schaal lag het er bovenop.

'ne Moor watter die op de kachel ston te zingen. Een moor is een fluitketel die op de kachel stond, tegen de tijd dat het water begon te koken had de ketel een geheel eigen typisch geluid, dat was geluid van: op de kachel ston te zingen.

De botsende rombussen op de romwagen in 'n zanderige stroowt. Uit mijn jeugd: een karretje dat op de zandweg reed, in dit geval waren het de melkbussen die bij de boer werden opgehaald met paard en wagen, de romwagen.

We hurde hil wè en we snoeven veul op vruuger: toen ik nog 'en jungske war.

Kende um nog de Monikaspeuler Mee 'n vuil boezeroen en 'n blinkend zwart pak en achter z'n kiezen 'n pruimke tebak z'n greùwzwarte vingers gaon over 't klevier, hij speelt dik hil vals, mèr vertrekt dan gin spier, en 't volk van de straot heurt 'm aalt ève gèr, dus hij trekt en hij speelt en hij breng et nog vèr, want aalt kumt ie thuis mee wa centen op zak veur 'n goei glèske bier en 'n pèkske tebak,

Ingestuurd door Cor Vilé

Heb vertrouwen

Heb vertrouwen in jezelf
zie wat je waard bent

Blijf jezelf
in wie je wilt zijn.

Met alle gevoelens en gedachten
geloof in jezelf
het is jouw leven

Jij mag ermee doen wat jij wil
al vinden anderen er nog zoveel van

Het enige wat telt is:
Blijf bij je hart
Blijf bij je gevoel

En het allerbelangrijkste de...
leef zoals je bent of wilt zijn
uniek in eigen person.

Leef vooral voor jouw plezier!

Willemien van Rixtel

Was jij het die
mij zachtjes riep
of was het
een mooie droom
terwijl ik sliep

ik luister
in het duister
het is net
of ik je stem hoor
als een zacht gefluister

jij zo ver
van mij vandaan
nog altijd voel
ik je heel dicht
naast me staan

Paula Hagens

Ingstuurd door Dinie Cortenbach

Gesprek met God

Wat kan er veel gebeuren
op een dag, zeker als ik
naar u luisteren mag.

Zonder afwijzing of schuld
maar met liefde en geduld
voor de kansen die
me worden gegeven om,
volgens mijn hart te leven.

En me in alle eerlijkheid
en oprechtheid laten leiden
door uw liefde en wijsheid.

Tineke Huisman-Betting

Er is een soort pijn en verdriet dat je nooit
echt te boven komt, hoezeer dit ook in
tegenspraak is met wat anderen beweren

Tekst: Cor Vilé



Een blog schrijven: deel 7 - Gezond en gelukkig

Gezond en Gelukkig: Twee Onlosmakelijke Begrippen?

Gezondheid en geluk worden vaak in één adem genoemd. Het idee dat deze twee onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, lijkt logisch. Immers, wie gezond is, heeft vaak de vrijheid om het leven naar eigen wens in te richten, en die vrijheid draagt bij aan geluk. Maar zoals het leven zo vaak bewijst, is de werkelijkheid genuanceerder. Gezondheid en geluk zijn niet altijd twee kanten van dezelfde medaille.

Gelukkig omdat je gezond bent of
gezond omdat je gelukkig bent?



Niet Gezond, Toch Gelukkig

In gesprekken met mensen die ziek zijn, zelfs terminaal, hoor je soms iets opmerkelijks: ondanks hun fysieke beperking of pijn voelen zij zich gelukkig. Hoe kan dat? Het geheim lijkt vaak te liggen in het omarmen van de kleine momenten: de warme zon op hun gezicht, een glimlach van een geliefde, of de vreugde van betekenisvolle relaties. Hun perspectief verschuift, waardoor ze het leven waarderen op manieren die veel gezonde mensen over het hoofd zien.

Geluk, zo blijkt, zit niet alleen in het hebben van een perfect functionerend lichaam, maar ook in hoe je met de uitdagingen van het leven omgaat. Het vermogen om vreugde te vinden in wat er wel is, in plaats van je te verliezen in wat er ontbreekt, is een krachtige les die deze mensen ons leren.

Gezond, Maar Niet Gelukkig

Aan de andere kant zijn er mensen die fysiek gezond zijn, maar toch ongelukkig door het leven gaan. Voor sommigen lijkt geluk altijd buiten bereik: een betere baan, een grotere woning, of meer succes zijn vaak de doelen waaraan zij hun welzijn koppelen. Het lijkt alsof gezondheid in deze gevallen als vanzelfsprekend wordt beschouwd, terwijl de focus ligt op het najagen van externe vervulling.

Ironisch genoeg kan het ontbreken van ziekte soms juist zorgen voor een gebrek aan perspectief. Gezonde mensen vergeten



soms stil te staan bij wat ze al hebben, omdat hun geluk afhankelijk wordt gemaakt van externe factoren.

Wat Kunnen We hieruit Leren?

Deze paradox van gezondheid en geluk laat zien dat beide begrippen complex zijn. Gezondheid biedt een basis, maar geluk gaat verder dan fysieke conditie alleen. Het is een innerlijke toestand, een keuze zelfs, die kan floreren in de meest onvoorstelbare omstandigheden.

Geluk zit in dankbaarheid, in het waarderen van kleine zegeningen, en in het loslaten van wat buiten onze controle ligt. Gezondheid kan daarbij helpen, maar is geen garantie. Net zo goed is een gebrek aan gezondheid geen barrière voor een gelukkig leven.

De Kracht van Perspectief

Misschien ligt de essentie van geluk in ons perspectief. Het leven is nooit zwart-wit. De kunst is om in elk moment iets te vinden dat je hart vult, ongeacht je fysieke situatie. Dat is geen makkelijke opdracht, maar wel een waardevolle. Uiteindelijk ligt ge-

luk niet in wat je hebt, maar in hoe je ermee omgaat.

Dus, gezond of niet, geluk blijft een keuze. Een keuze die, wanneer we die bewust maken, ons leven op een diepgaande manier kan verrijken.

Leef gelukkig en gezond, gezond gelukkig.



Joke Lentjes

Wat ik las in een veldkapel-8

Even stilstaan en dan denken wat er in een jaar gebeurt, stilstaan en dan een glimlach schenken die je opbeurt. Even stilstaan en dan kijken naar de dingen om je heen, want vaak zal blijken de tijd glijdt door je vingers heen.

Even stilstaan en luisteren hoe zuiver een lied soms klinkt, en dan fluisteren dat een vogel zo mooi zingt. Even stilstaan en niet vergeten te genieten van de mooie natuur, en dan weten de tijd gaat verder, elke dag en ieder uur. Even stilstaan, in gedachten bij elk jaargetij, even stilstaan en verwachten wat brengt het seizoen voor jullie en mij.

Even stilstaan en dan hopen dat het een gelukkig jaar worden mag, en je weet geluk kun je niet kopen. Ik wens het jullie toe ieder uur en elke dag.

Cor Vilé



Sint Anthoniuskapel Geldrop.

Important

De familie/ naastenraad zoekt raadsleden

Wij denken mee en hebben een stem.

Onze speerpunten hebben vooral te maken met hoe de familie en naasten nog beter kunnen worden betrokken bij de behandeling.

Wij vergaderen 1 x per maand op de woensdagavond.

Interesse? Laat het ons weten.

Contactgegevens:

familieraad@ggzoostbrabant.nl

of bel met Bea van Leuken

088-8462795

Nieuws van de Cliëntenraad

Rookbeleid 2025

In het winkeltje in Huize Padua kun je ook vanaf 1 januari 2025 rookwaren kopen. In het kader van gezonde leefstijl is de organisatie bezig met een ontmoedigingsbeleid en hulp voor stoppen met roken.

Jubileum Cliëntenraad 50 jaar 1975-2025

In 1975 werd de Cliëntenraad van Huize Padua opgericht, Coudewater was de eerste in 1970. Uiteraard laat de Cliëntenraad dit niet ongemerkt voorbij gaan. De cliënten woonachtig bij GGZ zijn begin januari getrakteerd op een gebakje.

Soms vraag ik me af

Soms vraag ik me af
Hoe de toekomst zal zijn
Had ik maar een glazen bol
Is wat ik dan zie wel zo fijn
Wat kan ik daar nog aan doen
En maakt het dan nog wel uit
Tegenwoordig draait alles toch om de poen

[Refrein]

Vraag ik te veel als ik zeg
Ik wil een lang gelukkig leven
Een dak boven mijn hoofd en iemand waar ik om
kan geven
Ik wil vrij zijn, geen zorgen om mij heen
En een gezond lijf, dan blijf ik lang op de been

Met mijn mooie kleren en accessoires erbij
Loop ik trots door de straten
Of lig ik heerlijk op het strand
Op zo'n moment heb ik niet in de gaten
Hoe goed ik het heb, en
Wat mensen om mij heen allemaal moeten laten

[Refrein] 2x

Vraag ik te veel als ik zeg
Ik wil een lang gelukkig leven
Een dak boven mijn hoofd en iemand waar ik om
kan geven
Ik wil vrij zijn, geen zorgen om mij heen
En een gezond lijf, dan blijf ik lang op de been



*Dit is de songtekst van een lied geschreven door
Joss Lentjes, 11 jaar*

Mijmering

Als ik toen had geweten wat ik nu weet, had ik
het toen anders gedaan. Raar zo 'n uitspraak,
toen had je nog niet het inzicht en de wijsheid en
de ervaringen die je nu hebt. Als ik toen, als er
toen iemand naar mij geluisterd had, had ik niet
dertig jaar in het donker geleefd. Als ik toen als
kind gehoord en gezien was, had mijn leven een
heel ander verloop gehad.

Veel mensen zeggen ook niet voor niets dat je
niet in het verleden moet blijven hangen, die de-
len hun leven van toen en nu in tweeën. Het ene
deel onderdrukt de zwarte bladzij, het andere
deel dat mag gezien worden. Toch wat gezien
mag worden geeft een ander beeld van wie ze in
werkelijkheid zijn. Ze hebben een manier gevon-
den en het zich zelf aangeleerd om daarmee om
te gaan. Soms kom ik ze tegen en zie ik hun ver-
krampde houding wanneer ze onverwacht ge-
raakt worden door iets uit die zwarte bladzijde.

Als ik toen had geweten wat ik nu weet, dat wist
ik pas nadat ik mijn zwarte bladzijde doorgrondig
verwerkt en schoongemaakt had. Als ik toen,
hoeveel mensen hebben intussen deze wereld
verlaten en hun zwarte bladzijde meegenomen,
en zijn ze in feite hun leven altijd anders ge-
weest.

Er is een mooi uitspraak die daar op aan sluit;
leder mens word als origineel geboren, toch de
meeste sterven als een kopie.

Tekst Cor Vilé

God is bescheiden,
hij heeft geen grote mond,
zijn stem is alleen hoorbaar
als al het andere geluid is verstomd.

Cor Vilé

KUNST ODAC CLARAKLOOSTER



Gemaakt door Roeland Maliepaard

Februari

De naam “sprokkelmaand” voor februari komt oorspronkelijk uit het Oudnederlands. Het woord “sprokkel” is verwant aan “sprokkelen,” wat betekent: verzamelen van kleine dingen, zoals hout of takken. In februari waren de dagen nog kort en koud, boeren of dorpelingen verzamelden vaak brandhout om warm te blijven. Omdat februari ook de kortste maand van het jaar is, werd het gezien als een periode waarin alles wat bijeengesprokkeld werd, waarde had.

Deze metafoor van “sprokkelen” kan prachtig doorwerken in het dagelijks leven, vooral in donkere tijden zoals de winter of periodes van tegenslag.

Hier zijn een paar manieren waarop we “sprokkelen” als levensles kunnen toepassen:

1. Sprokkelen van geluuksmomenten. Kleine momenten van vreugde, zoals een kop warme thee, een glimlach van een geliefde, een wandeling in de frisse lucht of het lezen van een inspirerend boek, kunnen grote betekenis hebben. Door bewust op zoek te gaan naar deze kleine dingen en ze te verzamelen, bouw je een schat aan positiviteit op.

2. Sprokkelen van wat er echt toe doet. In een wereld vol overvloed en afleiding is het waardevol om alleen datgene te verzamelen wat belangrijk is. Dit kan gaan over relaties, ervaringen, herinneringen of persoonlijke waarden. Door keuzes te maken en te focussen op kwaliteit in plaats van kwantiteit, wordt het leven lichter en betekenisvoller.

3. Sprokkelen als reflectie. Sprokkelen kan ook een innerlijk proces zijn: het verzamelen van lessen uit ervaringen of stukjes zelfkennis. Februari, als maand van stilte en voorbereiding op de lente, leent zich goed voor reflectie en heroriëntatie.

4. Sprokkelen van verbondenheid. Verzamel momenten met anderen: vrienden, familie of de natuur. Door bewust tijd door te brengen met wie of wat belangrijk is, bouw je aan een gevoel van verbondenheid en warmte, zelfs in koude tijden.

Sprokkelen als levenskunst betekent waarderen wat klein en schijnbaar onbeduidend is. Juist door die kleine stukjes geluk en betekenis samen te voegen,

geef je je leven diepte en vreugde. Sprokkelen leert ons dat het niet altijd om het grote gaat, maar om het samenbrengen van de kleine dingen.

Joke Lentjes



Uitgezonderd

*ik had zelfs geen tijd
een kort gedicht te schrijven*

ik heb de wereld even dicht gedaan
blijf volledig in mijzelf
mijn binnenwereld
groot genoeg
houdt mij voldoende bezig

ga nu die tijd verschroeven
naar permanent winterseizoen
dan blijf je binnen
kachel warm nachten lang
niet veel te ondernemen

natuur rust uit
is stil
dieren in diepe winterslaap
buiten heeft mij niet nodig
en ik ook buiten niet

als door de rust bezinning en beleving
je weer dichtbij jezelf kan zijn
en je op eigen keuze
binnenlaat wat bij jou past
dan mag de wereld wel weer open

*ik zet mijzelf weer aan
en schrijf in nieuwe woorden*

P. Aardemaatje

Er was eens

Dit jaar ben ik 10 jaar redactielid, een mooie reden om eens terug te kijken met dit keer een document wat nog niet in de Horizon heeft gestaan.

Er was eens, zo begint elk sprookje. Na een goed begin ontstaan er allerlei verwickelingen, gebeuren er soms vervelende dingen, en altijd is er het verhaal van de geliefde, de aardige, de boze, de gemeene of de verstotene.

Als je naar het leven kijkt heeft dat ook iets van een sprookje, de essentie is vaak dat de persoon die eenvoudig, onopvallend, en vlijtig is, niet altijd gezien en gewaardeerd word, maar eerder veroordeeld. Moeder Theresa is daar een goed voorbeeld van, ze werd eerst verguist voor haar manier van leven en werken in alle eenvoud. Zij hield vol in volharding en liefde voor datgene waar zij voor stond, daarmee dwong zij respect af en kon men niet anders meer doen als toegeven aan haar roep om hulp. Haar leven was ook een sprookje, een sprookje met een essentie die wij niet kennen of niet willen zien, de essentie van zuiverheid en puurheid in alle eenvoud.

Omdat we bang zijn om niet geaccepteerd te worden laten we ons anders zien dan we zijn, onder druk van de omgeving wil men zich laten zien en krijgt het ego de boventoon. De puurheid verdwijnt en we komen terecht in de maalstroom van het leven omdat we indruk willen maken zoals anderen uit de omgeving dat ook doen.

De gevolgen van dit gedrag uiten zich in frustraties en teleurstelling bij zichzelf en tegenover anderen omdat ze altijd in strijd zijn met het ego. In feite geven we onszelf een signaal om terug te gaan naar onze bron, maar onder druk van de omgeving en het opgeklopte ego is er geen weg meer terug. We hebben ons afgesneden van de bron waar het antwoord ligt op alles wat we zelf veroorzaakt hebben.

Er was eens zoals het sprookje begint, het kind in jezelf, waar de basis gelegd werd voor de houding van nu. Wanneer een kind heel stoer zijn verhaal vertelt, is het al bezig met zijn ego, het maakt indruk en de kinderen kijken ervan op. Het kind dat zijn verhaal vertelt in eenvoud en puur van waarheid wordt overstemd door de reactie van de anderen die nog onder indruk zijn van het stoere verhaal, het verhaal van het kind dat zijn verhaal vertelt in eenvoud en puur van waarheid is stilletjes ondergegaan.

Het stoere verhaal maakte indruk en liet de kinderen zien dat je daarmee jezelf in het middelpunt zet, dat wil toch elk kind. Indruk maken en jezelf in een rol plaatsen waarmee je jezelf in het middelpunt zet groeit uit tot een gewoonte die het ego actief beïnvloed. Om die rol vast te kunnen houden hebben ze allerlei technieken aangeleerd. Wat ze niet aangeleerd hebben is om te gaan met onverwachte situaties waarvan ze de oorzaak dan ook buiten zichzelf leggen. Ze zien niet in dat dit een leermoment is om een antwoord te vinden voor een situatie die ze zelf veroorzaakt hebben en die de basis vormt voor hun frustraties en teleurstellingen.

In onze 'gewone' wereld worden degenen die eenvoudig en onopvallend zijn gezien als simpele zielen. Wat wij niet zien is dat zij in essentie nog puur, zuiver en eenvoudig zijn, in woorden en in handelen, zij maakten geen keuze, wij hebben een keuze gemaakt.

Er was eens, probeer niet een ander te evenaren, wees wie je bent anders verlies je jezelf, er was eens, hoe is het met jouw sprookje.

Tekst Cor Vilé

Erop uit in Nederland

Mind Mystery is een belevingsmuseum in het Noord-Limburgse Horst. Tijdens je bezoek wordt je ondergedompeld in de prikkelende wereld van optische illusies. Leer hoe het brein jouw ogen voor de gek kan houden.

Mind Mystery is een unieke ervaring voor alle generaties Jong en oud. Mind Mystery werd geopend op 1 oktober 2018. Oprichter en bedenker van het park is Jac Siebers bracht zijn twee grote passies bijeen, exorbitante gebouwen en optische illusies. Vanaf 2018 zijn deze passies geuit in het concept Mind Mystery. De onderliggende boodschap van Mind Mystery is perspectief.

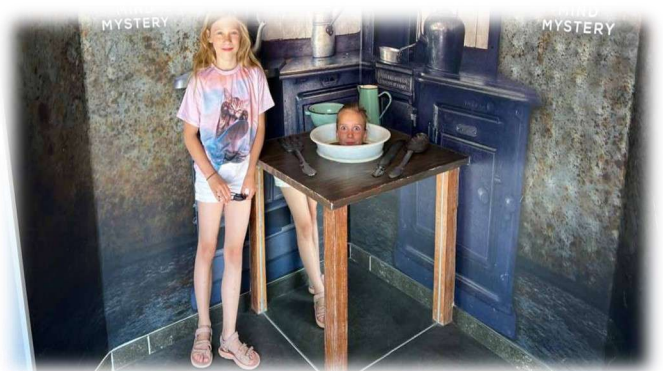
Tijdens een bezoek ontdek je dat jouw perspectief uniek is. Je leert dat iedereen zijn eigen waarheid kan hebben en dat dit oké is. Jac Siebers zei ooit: Als iedereen op de wereld een bezoek aan Mind Mystery zou brengen is er geen oorlog meer op de wereld. Want je leert hier dat jouw waarheid de enige waarheid is en als je dat beseft, begrijp je dat iedereen een ander standpunt kan hebben. Op het park valt van alles te beleven voor jong en oud. Maak te gekke optische illusiefoto's van jou en je gezelschap. Dwaal rond in de spiegeldoolhof of neem een kijkje in het huis op de kop. Leer alles over de grote optische illusie kunstenaars of puzzel raak op het puzzel terras. Kortom, een paar uur vertier vol verbazing en verwondering.

Wat Mind Mystery extra leuk maakt voor volwassenen zijn de ruimtes waar je testen kan doen en kunt puzzelen. Dat is echt nog een flinke uitdaging! Wanneer je er niet genoeg van kunt krijgen, kun je in de shop ook nog echte brein brekende puzzels kopen.

Voor tickets en openingstijden, bezoek www.mindmystery.nl

Mind Mystery, Tienrayseweg 10C, 5961 NL Horst.

Joke Lentjes.



Een gedicht

Een gedicht is meer dan louter een rijmende zin.
Het sluit vaak een of andere boodschap in.
Een gedicht is iets anders, dan woorden alleen.
Het kan een mens bemoedigen,
Dwars door alle zorgen heen.
Het geeft vaak uiting aan wat een mens voelt.
Om een ander duidelijk te maken wat hij be-
doelt.
Een gedicht kan een mens opbeuren.
Het geeft in doffe ellende vaak nieuwe kleuren.
Een gedicht is meer,
dan enkel een goed lopend verhaal.
Het kan hoop geven op een betere toekomst,
voor allemaal.
Maar het beste gedicht is nooit verschenen.
Het gedicht, dat het einde zal betekenen,
van alle wenen.
Zulk een gedicht zal pas
in een bundel kunnen staan,
Als het nieuwe is gekomen,
en het oude voorbij is gegaan.

Ingestuurd door Dinie

Het nieuwe heil

De mensen leven meer en meer
vanuit de verwachting van het weer
in de hel of hemel geloven ze niet
het is een lage drukgebied
en hemel is een warmtefront
en elke dag zwemmen in je blote kont.
In plaats van leven na de dood
is er fase geel, oranje, rood
en de enige macht, die men nog ducht
is de Grote weerman in de lucht
die tot ons spreekt, niet als God de vader
in Zijn Heilig Woord, maar via buienradar.
Verzuipen we, houden we het droog
al ons heil is uit de meteoroloog !
zo leven de mensen meer en meer
vanuit de verwachting van het weer.

Lévi Weemoedt

Moeilijk...

Da moeste wellie as vrouw eens proberen
Gelijk de venten tege ne muur goan urineren
Ze zoude verdorie nogal ogen trekke
As ze ons zage stoan zo ter plekke.

We hemme mee vriendinnen veur den truut da
eens gedoan
Awel...ge zag nadien het woater in ons schoe-
nen stoan
Pfff...MOEILIJK...we duun da nooit nog op te
nief
Wa wille.... wellie vrouwe hemme zo geen ge-
rief!

Deur 't lache hemme we toen ook een lekske in
ons broek gedoan
Mee een natte onderbroek zen wellie noar huis
moete goan
Wees gerust...
zolang da doar geen mouw is oan te passen..
blaaive wellie as vrouw liever op ne WC plassen.



Ingestuurd door Bea van Leuken

Uit het leven gegrepen:

Moed en vertrouwen
zijn nodig om over de
angst dat het misgaat
heen te stappen.

Ingestuurd door Joke Lentjes

Nieuws vanuit de organisatie



Benoeming Jan-Willem Bedeaux als bestuurder GGZ Oost Brabant

Per 1 februari 2025 treedt Jan-Willem Bedeaux toe tot de raad van bestuur van GGZ Oost Brabant. Samen met Joris Hendrickx zal hij mee sturing gaan geven aan onze organisatie.

Jan-Willem Bedeaux is op dit moment bestuurder bij RIBW Overijssel, een Regionale Instelling voor Begeleid Wonen. Daar heeft hij een heldere strategische koers uitgezet en een organisatiestructuur die deze strategie ondersteunde. Jan-Willem zette RIBW Overijssel ook op de kaart als speler in de Maatschappelijke GGZ.

Na zes jaar maakt hij de overstap naar GGZ Oost Brabant om daar met lef en open vizier in verbinding te bouwen aan onze veerkrachtige organisatie. "Bij GGZ Oost Brabant kan ik me blijven inzetten voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn. Ik zie er echt naar uit om vanuit een behandel- en herstelperspectief bij te dragen aan mentale gezondheid, samen met (ervaringskundige) collega's, naastbetrokkenen en partners in buurten en wijken", aldus Jan-Willem Bedeaux.

De raad van toezicht van GGZ Oost Brabant heeft gekozen voor een gelijkwaardige collegiale invulling van de raad van bestuur (dual leiderschap). Deze vorm van leiderschap past bij de fase waarin GGZ Oost Brabant zich bevindt. Hier zijn wij trots op.

Bouw buitenplaatswonen gestart!

Een bijzonder moment na diverse jaren van voorbereiding.

Maandag 6 januari is de start gemaakt met het grondwerk voor Buitenplaatswonen en daarmee is dan echt het begin gemaakt van de nieuwbouw voor de bewoners van Emma en Loef 1 & 2. De oplevering van het gebouw is gepland in 2026.



De eerste werkzaamheden zijn het bouwrijp maken, uitgraven, leidingwerk, het maken van bekistingen, dus het grondwerk en fundering.

Om eventuele overlast te beperken gaat het bouwverkeer via de apart aangelegde bouwweg direct naar de bouwplaats.

De bouwplaats is niet toegankelijk, maar je kunt er zeker voorbij lopen en kijken naar de vorderingen.

De bouwwerkzaamheden zullen overlast geven. Dit proberen we zoveel mogelijk te voorkomen. Als je last hebt van de werkzaamheden bespreek dit met je leidinggevende of teamleider.

Vragen of informatie

Heb je vragen of wil je meer weten? Laat het ons weten via levendiglandgoed@ggzooostbrabant.nl

Per 1 januari 2025 nieuwe geneesheer-directeur

Na consultatie van de diverse adviesgremia, het directieteam en de collega geneesheer-directeuren heeft de raad van toezicht op voordracht van de raad van bestuur be-



sloten Pieter-Bas Kantebeen per 1 januari 2025 te benoemen als geneesheer-directeur. Hij zal zich als geneesheer-directeur inzetten voor regio Helmond-Peelland en daarmee in de zuidelijke regio Ariane Bour opvolgen die inmiddels voorzitter van het college geneesheren-directeuren is. We zijn blij dat hiermee het college geneesheren-directeuren weer voltallig is en verder kan gaan bouwen op wat er al staat.

Expertisecentrum Hersenletsel en Neuropsychiatrie erkend met TOPGGz-keurmerk

Vandaag maakte het bestuur van de Stichting Topklinische GGz dit prachtige nieuws bekend.

Wij zijn supertrots op onze collega's van dit expertisecentrum met het behalen van deze topprestatie! Van harte gefeliciteerd!



TOPGGz kent het keurmerk toe aan topklinische afdelingen die kunnen aantonen dat zij zeer gespecialiseerde patiëntenzorg combineren met het ontwikkelen van nieuwe behandelmethoden, wetenschappelijk onderzoek en structurele kennisoverdracht. Deze expertisecentra bieden een nieuw perspectief op herstel voor patiënten met ernstige, complexe en/of zeldzame aandoeningen, die onvoldoende resultaat hebben van een behandeling in de specialistische (tweedelijns) geestelijke gezondheidszorg.

Aan toekenning van het keurmerk gaat een zeer uitgebreide procedure vooraf, waarin de afdeling door een onafhankelijke, landelijke visitatiecommissie wordt getoetst op strenge criteria. Er worden eisen gesteld op het gebied van topklinische en innovatieve patiëntenzorg, wetenschappelijk onderzoek, opleiding en onderwijs. De toetsing wordt uitgevoerd door een onafhankelijke commissie. Het keurmerk heeft tot doel top specialistische zorg binnen de geestelijke gezondheidszorg te bevorderen en te faciliteren. Het keurmerk is geldig voor een periode van 4 jaar.

Achter de schermen werd er in de afgelopen periode hard gewerkt door collega's van het Expertisecentrum Hersenletsel en Neuropsychiatrie om deze visitatie voor te bereiden: zo moesten in een eerder stadium al diverse stukken worden aangeleverd aan de visitatiecommissie. Op 16 september vond het bezoek van de visitatiecommissie plaats. De commissie heeft gesprekken gevoerd met een afvaardiging van het team van de te visiteren afdeling, inclusief een cliënt/naaste van de afdeling en met de raad van bestuur.

Hanneke Manders (Klinisch Neuropsycholoog en Manager Behandelzaken Expertisecentrum Hersenletsel en Neuropsychiatrie): *"Ik ben ontzettend trots op het behalen van het TOPGGz-keurmerk. Het is een prachtige erkenning van de toewijding, expertise en passie van ons team voor onze doelgroep. Samen blijven we ons inzetten voor innovatie en de beste hoogspecialistische zorg voor onze cliënten."*

Gloednieuwe psycho-educatiegroep: 'Samen leren bij een vroege psychose'

In regio HPL starten we vanuit een samenwerking tussen EDIT, FACT, Kind & Jeugd en IHT met een gloednieuwe psycho-educatiegroep, genaamd 'Samen leren bij een vroege psychose' (start 3 februari 2025). Deze groep biedt een combinatie van psycho-educatie en het uitwisselen van ervaringen, en is bedoeld voor jongvolwassenen die een eerste psychose hebben doorgemaakt én hun naasten.

De groep wordt zorgpadoverstijgend aangeboden. Het is belangrijk dat er tijdens de groep ten minste één betrokken naaste aanwezig is. Exclusiecriteria voor deelname zijn acute suïcidaliteit en/of agressie. Cliënten die meerdere psychoses hebben meemaakt mogen ook aangemeld worden, tijdens het screeningsgesprek zal worden beoordeeld of deelname passend is. De groep bestaat uit 9 wekelijkse bijeenkomsten, op maandag van 15:00-17:00 in Helmond.





Centrum voor Leren, Werken & Vrije Tijd

Voetbalmuseum in Mierlo

Dinsdag 19 november gingen we met een paar bewoners naar het voetbalmuseum in Mierlo toe.

We kregen een rondleiding van een gids. In het museum waren allemaal spullen van voetbal over de hele wereld. Het was een heel leuk museum en de gids kon het mooi vertellen.



Hieronder foto's van de kerstmarkt op 12 december waar sfeervolle kerstspullen werden verkocht. Je kon genieten van live muziek, lekker smikkelen bij de eetkraampjes en meedoen met de tombola.



De voorbereidingen voor het kerstdiner zijn klaar.

⇒ KOORLEDEN GEZOCHT ⇐

Beste bewoners en vrijwilligers,
We hebben op Huize Padua een huiskoor 'krek zo as ut guh' en wij zijn op zoek naar koorleden. Als je zangtalent hebt is het misschien iets voor jou. Je kunt bij vrije tijd en welzijn bij Bertina Mank inlichtingen vragen of jezelf aanmelden.

Fred Peters



Foto van de grote kerstboom in Brouwershof.
Zoals voorgaande jaren was de zaal prachtig versierd voor het kerstdiner van onze cliënten. Complimenten voor iedereen die heeft geholpen er weer een succes van te maken.



Dit Bauhaus schaakbord (naar ontwerp van Joseph Hartwig) is gemaakt bij de Vooruitgang in Boekel

Tekens van rijkdom

De vader van een welgestelde familie nam zijn zoon op een dag mee voor een reis over het platteland. De man had het vaste voornemen om zijn zoon te laten zien hoe rijk en hoe arm mensen kunnen zijn. De man en zijn zoon verbleven een paar dagen op een boerderij van een familie die moeite had om rond te komen.

Toen vader en zoon na een paar dagen weer terugreden naar hun landgoed, vroeg de vader aan zijn zoon wat hij van de afgelopen dagen vond.

"Ik vond het geweldig, vader," zei de zoon.

"Heb je nu ontdekt hoe arm mensen kunnen zijn?" vroeg zijn vader.

"Ja, ik heb veel geleerd," antwoordde de zoon. "Ik zag dat zij vier honden hebben, terwijl wij er maar een hebben. Ik zag dat zij een beekje hebben dat doorloopt tot het eind van de wereld terwijl wij een vijver hebben die maar tot halverwege de oprit komt."

"Wij gebruiken lantaarns, terwijl zij iedere nacht naar de sterren kunnen kijken en ons landgoed loopt maar tot aan de weg, terwijl zij de wereld tot aan de horizon hebben. Wij hebben bedienden die voor ons zorgen, terwijl zij voor anderen zorgen. Wij hebben muren om ons landgoed staan om ons te beschermen, terwijl zij vrienden hebben om hen te beschermen."

De vader zweeg verbijsterd.

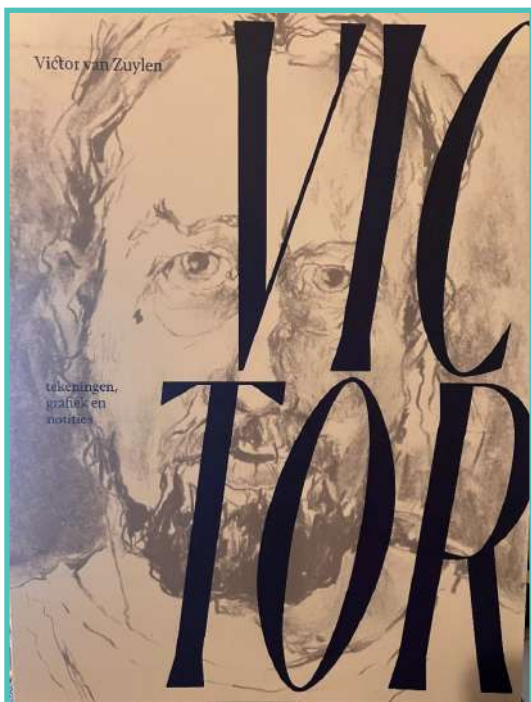
Toen sprak zijn zoon: "Dank je dat je mij hebt laten zien hoe arm we eigenlijk zijn."

Samenvatting

Een Arabische parabel over ware rijkdom. Een welgestelde vader probeert zijn zoon het verschil tussen arm en rijk bij te brengen door hem een aantal dagen op een boerderij te laten doorbrengen bij mensen die de eindjes amper aan elkaar kunnen knopen. De jongen geeft uiteindelijk de vader een wijze les.



Joke Lentjes



VICTOR, een getekend leven

In de veertig jaar dat hij in Coudewater woonde raakte hij meer en meer vergroeid met het landgoed, met de monumentale gebouwen, de natuur en de mensen om zich heen. Zijn tekeningen gingen hij steeds meer voorzien van begeleidende teksten.

Wie zijn nagelaten werk tot zich laat doordringen, ziet meer: de zoektocht naar identiteit zoals in de vele zelfportretten, de worsteling met het leven, het verdriet om een verloren gegane liefde en de vreugde om de gevondene. Waar woorden tekort schoten vond hij pen, houtskool of krijt om uit te drukken wat er in hem omging. Het boek Victor is een eerbetoon aan hem en zijn bijzondere talent. Het is een uniek document, gemaakt door iemand die de psychiatrie van binnenuit heeft beleefd en gekend. Het boek is in te zien en te koop in het Museum de Kluis.

Henk van de Goor

Recent verscheen een boek met werk van Victor van Zuylen (1953-2022). Victor tekende vijf jaar lang de omslag van het blad de Horizon. Hij overleed in 2022 in zijn appartement te Hintham, waar hij in 2016 naartoe was verhuisd, omdat Coudewater zou gaan sluiten. Uit zijn meer dan 2000 nagelaten tekeningen werd door familie en vrienden een selectie gemaakt en gebundeld.

Victor woonde vanaf 1977 op Coudewater, eerst in woongroepen, later zelfstandig aan de rand van het terrein in een van de Peterhuizen. Hij voelde er zich thuis.

Toen Victor in 1977 werd opgenomen, gold hij als een bijzonder talent aan de kunstacademie van 's-Hertogenbosch. Geboeid als hij was door stripverhalen nam hij al vroeg de pen ter hand en vatte het plan op om zich verder hierin te bekwamen. Geplaagd echter door angsten en psychoses kon hij de opleiding niet afmaken. Een opname volgde. Zijn artistieke gave moest hij voortaan combineren met wisselvallige periodes die het gevolg waren van zijn mentale gezondheid.



Maureen

ons kleine dorpje Esteren

wie kent niet
de ansichtkaart
waarop een kerk, een kar met paard
een kroeg, een slagerij, een juffrouw op de fiets
het tuinpad van mijn vader

zo kennen wij
het kerkplein openbaar bezit
de machtig mooie kerk
de toren met het uurwerk
de wekelijkse friettent
maandelijkse oud papier inzameling
zelfs een baan voor jeu de boules
en de mooie oude waterpomp
volledig weer in eer hersteld

het Dorpshuus
Esteren altijd geagendeerd
voor ouderen, kinderen,
zangkoor en muziekvereniging
carnaval en Esterse Kwis
dorps- of gemeentelijke politiek
Esterse minipers en
Esters Heem en Welzijn

rondom Bourbonplein
de kapper, fietsenmaker
fysio en vroegere café
verderop de basisschool met speelplaats
het dorp omgeven door uitgestrekte
landerijen
boerderijen waartussen kleine bosgebieden
met meanderende waterloop
het Raam met dal en oevers

ofwel
ons kleine dorpje Esteren
hoe had je kunnen weten
dat dit ook ooit voorbij zal gaan
maar nú, nu alles er nog is
te zien, te voelen en ervaren
hoe mooi ons kleine dorpje is
bewaarkijk, onvergetelijk
zelfs onvergankelijk?

Arie Vermaas

Slapeloosheid

Heel graag wil ik een fijne tip met u delen. Weer hoor ik van een vriendin dat ze slecht geslapen heeft. En dat terwijl we 's nachts van alles verwerken. Is 'van alles' niet teveel dan?
We doen zoveel, we moeten zoveel. Kan ons brein dat allemaal aan en verwerken?
Ligt er een burn-out op de loer met al dat moeten? Of piekeren we veel? Schrijf je piekergedachten op zodat het uit je hoofd kan en je hier in rustiger tijden mee aan de slag kan gaan.
Wat ook kan helpen is rustmomenten inbouwen. Na elke bezigheid eventjes 'jouw tijd'. Pas op de plaats, wat is dat fijn, eventjes energie bijtanken indien mogelijk. 10 minuutjes liggen of zitten tussendoor, dat geeft al stukjes rust. Dus mijn tip: ga lekker luieren af en toe. Het levert zoveel moois op zoals beter inzicht, duidelijker overzicht en verrassend heldere ideeën krijgen een plek.

Lotte





Ter overweging

Ik geloof dat God in ons midden aanwezig is, als wij de anderen recht doen en het positieve in elkaar zien, als wij niemand uitsluiten en iedereen aanvaarden zoals hij of zij is.

Ik geloof dat God van ons vraagt dat we ons samen inzetten om anderen hoop en uitzicht te bieden. Ik geloof dat hij ons vraagt om realistische en blijde mensen te zijn die willen bouwen aan een toekomst.

Ik geloof in de mensen die bekommerd zijn om elkaar, die samen op weg gaan en niet meer loslaten. Ik geloof dat we voor elkaar een stukje hemel kunnen zijn. Ik geloof dat we samen daar aan kunnen werken, en dat God ons daarbij helpen zal.

Als hij je zou vragen de paden te rechten, zou je dan de kracht hebben tegen eigen vooroordeel te vechten.

Als hij je zou vragen tot zeventig maal zeven te vergeven, zou je dan de moed hebben tóch weer je vertrouwen te geven.

Als hij je zou vragen even stil te staan, zou je dan het geduld hebben om met die stilte in gesprek te gaan.

Als je hem in die stilte zou vragen jouw hart open te maken voor het licht en de liefde, zou hij het dan verzaken.

Ingestuurd door Cor Vilé

Fabel

Een vette kruisspin spon en spon
z'n web en in de ochtendzon
blonk er de dauw als parels in;
zo schoon was het huis van meester spin.

Er dwaalde een vliegje ver van huis;
't zag van de spin alleen het kruis
en dacht: 'Waar men dit teken ziet
verlaat de Heer de Zijnen niet.'

't Vloog ijdel op de parels af;
het kruis werd spin en spoor een graf
en dreef de vlieg z'n kaken in
O, monsterhuis van meester Spin.

Prijs nooit te snel het prachtig werk
van parels en bekruste kerk;
wie zich aan schittering vergaat
vergeet z'n vijand die nooit slaapt.

Zo menig kruisspin in talaar
mMaakt deze fabel al te waar
En daarom wie ge dan ook zijt,
hoedt u voor een bekrust habijt.

Jac. van Hattum

Ingestuurd door Dinie Cortenbach

Goede voornemens

Voor dit nieuwe jaar: pak de fiets. Alleen of samen naar buiten, je hoofd leegmaken en bij elkaar zijn, dat helpt bij alles.

Fietsen brengt me veel. Zo vind ik het heerlijk om in de natuur te zijn, met een grote glimlach zit ik op de fiets. Ook als het regent. Het is in meerdere opzichten fijn: lichamelijk (beweging), mentaal (genieten en ontdekken onderweg) en sociaal (contacten onderweg). Daarnaast is het ook nog milieuvriendelijker.

Warme groet, Lotte



ZOWEL DE EGELNESTKAST ALS HET
VOGELVOEDERHUISJE ZIJN FANTASTISCHE
WINTERPRODUCTEN DIE NIET ALLEEN
NUTTIG ZIJN VOOR DE NATUUR,
MAAR OOK LEUK OM TE MAKEN.

AMBACHT CENTRUM

Huize Padua

Heer

Wij moeten het verdriet kennen om de
vreugde te smaken, ik denk wel eens dat
we ook het kwaad moeten kennen om het
goede te doen, het is een troostende
gedachte voor wie telkens weer vervalt
in dezelfde fout

Heer, breng ons altijd terug vanuit het
verdriet naar de vreugde vanuit het
kwaad naar het goede vanuit het donker
naar het licht alles in naam van uw
liefde en vergeving.

Toon Hermans

Vader

Ik kijk naar jou gezicht en ik denk
aan de tijd dat wij mekaar amper verdroegen,
omdat gij niet wilde,
omdat ik niet kon of andersom,
het doet er nou niet meer toe
maar het is altijd de tijd die
de wonden heelt en de tijd die
de beelden vervaagt op het tikken
van de klok na is het hier stil, maar
het is de blik in je ogen die vraagt.

Gerard van Maasakkers

Woordzoeker

Typisch Nederlands

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

BITTERBAL	MOLENS
BOERENBONT	NEDERLAND
DELFTSBLAUW	ORANJE
DROPJES	PANNENKOEKEN
ELFSTEDENTOCHT	PEPERNOTEN
FIETSEN	PINDAKAAS
FIETSPADEN	POLDER
GRACHTEN	SCHAATSEN
HAGELSLAG	SINTERKLAAS
KAAS	STAMPPOT
KLOMPEN	STROOPWAFELS
KOEIEN	TULPEN
KONINGS DAG	ZEE

Oplossing

--	--	--	--



Mandala kleuren



Prijsje winnen?

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

Redactie Horizon, postvak 01.034, Postbus 3, 5427 ZG Boekel
De redactie kiest de winnaar.

Kreet van de maand

Sommige dingen zijn nou eenmaal zo
die kun je niet veranderen,
een mens ook niet.

Tekst Cor Vilé

Info

Cliëntenraad:

Postbus 3, 5427 ZG Boekel

Intern postvak 01.034

e-mail: clienraad@ggzoostbrabant.nl

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

Familie/naastenraad:

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

Familievertrouwenspersoon:

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